

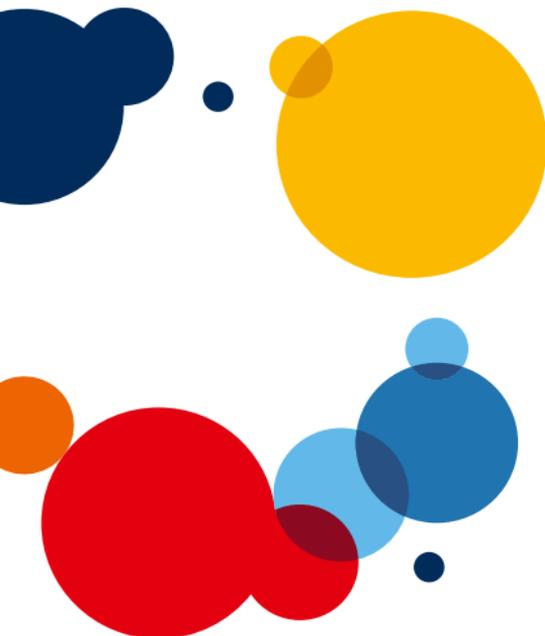


Sommerprogramm 2022

www.vhs-saarbruecken.de



Der Sommer
wird bunt!



VORWORT

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger,

attraktiv, abwechslungsreich und außergewöhnlich – das ist das Sommerprogramm der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken.

Der Sommer ist die ideale Jahreszeit, um unsere Region zu erkunden. Das geht sehr gut zu Fuß bei einer unserer zahlreich angebotenen Wanderungen sowie bei den Stadtrundgängen. Gewandert wird teilweise über die Kreis- und Landesgrenzen hinaus – das schafft Raum für neue Eindrücke in einer einzigartigen Kulturregion.

Wen es in noch weitere Ferne zieht, für den dürften unsere Sommersprachkurse eine große Hilfe sein. Mit Koch- und Degustationskursen können Sie sich den Urlaub aber auch direkt an den eigenen Tisch holen. Und dank der zahlreichen Fotografie- und Computerkurse lassen sich die Erinnerungen dann auch auf kreative Weise festhalten.

Für bleibenden Eindruck und unvergessliche Momente wird sicherlich auch das Kultstadtfest Mitte Juli sorgen. Mit Konzerten, Sprach-Schnupperstunden, einem Bücherflohmarkt und zahlreichen weiteren Veranstaltungen am Schlossplatz beteiligt sich auch die Volkshochschule an der neuen Großveranstaltung in Saarbrücken.

Wenn Sie selbst kreativ werden möchten, haben Sie dazu natürlich auch jede Menge Möglichkeiten. Neben den klassischen Mal- und Zeichenkursen, können Sie sich beispielsweise bei Chinesischer Tusmalerei, Acrylic-Pouring oder dem Handlettering ausprobieren. In Wochenendkursen können Sie außerdem Ihren eigenen Silberschmuck oder einen Hut ganz nach Ihren Vorstellungen gestalten.

Neben Angeboten zur Entspannung und Entschleunigung stehen außerdem viele Bewegungsangebote für Sie bereit. Bei „Ritmo do Brazil“ werden beispielsweise brasilianische Tanzschritte mit Cardio-Elementen kombiniert. Sie können den Sommer aber natürlich auch zur Weiterbildung nutzen. Zahlreiche Angebote hierzu bietet der Bereich „Arbeit und Beruf“.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Sommer und viel Freude mit unseren Angeboten.

Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor

Dr. Carolin Lehberger
vhs-Direktorin

1 Gesellschaft und Leben	
• Exkursionen, Wanderungen, Stadtrundgänge	6
• Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit / Gesellschaft	23
• Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung	27
• Recht & Beratung / Verbraucherschutz	30
2 Kultur und Kunst	
• Literatur	34
• Medien, Musik, Film	37
• Theater	38
• Kunstgeschichte	40
• Kreatives Gestalten	42
• Kunsthandwerk	47
• Fotografie	51
3 Gesundheit und Ernährung	
• Bewegung, Entspannung, Tanz	56
• Gesundheitsbildung, Gesundheitspflege	73, 76
• Kochen & Backen, Degustation	77, 82
4 Sprachen	
• Englisch	84
• Französisch	87
• Spanisch	88
• Italienisch	88
• Arabisch	89
• Koreanisch	89
• Thailändisch	90
• Deutsch als Fremdsprache	91
5 Arbeit und Beruf	
• Social Media	92
• EDV und Kommunikationstechnik für Ältere	94
• Office-Anwendungen	96
Allgemeine Informationen	
• Anmeldung und Service	98



1 | Gesellschaft und
Leben

6



2 | Kultur und Kunst

34



3 | Gesundheit und
Ernährung

56



4 | Sprachen

84



5 | Arbeit und Beruf

92

Soweit nicht anders angegeben ist für alle Veranstaltungen eine schriftliche Anmeldung unter Angabe der Kursnummer bei der vhs erforderlich. Weitere Informationen zu den Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf S. 96.

EXKURSIONEN, WANDERUNGEN, STADTRUNDGÄNGE

Exkursionen in Kooperation mit dem Verein Geographie ohne Grenzen e.V. / StattReisen Saar

Sofern nicht anders vermerkt, ist keine Anmeldung erforderlich. Falls man sich anmelden muss, dies bitte direkt bei GoG vornehmen, nicht bei der Volkshochschule. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich bei GoG. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort. Weitere Informationen bei Geographie ohne Grenzen e.V., Fon 0681 30140289 oder www.geographie-ohne-grenzen.de.

Stadtteilrundgang

Wie gelingt modernes Leben in der Denkmal-Landschaft des Deutsch-Französischen Gartens?

Stadtpolitik aus erster Hand: Wie der Park der 1960er Jahre für die 2020er fit gemacht wird

Der Deutsch-Französische Garten steht unter Denkmalschutz. Für seine Modernisierung braucht es sehr viel Fingerspitzengefühl. Bei dem Rundgang erfahren Sie unter anderem, wie der Eingang Nord touristisch aufgewertet wird, wie die frühere Gulliver-Welt im Tal der Jugend zu einer Spiellandschaft für Kinder wurde, wie das Tal der Blumen zu einem ästhetischen und ökologischen Hingucker wird, wie die Waldbühne neu belebt wird und wie bei all diesen Maßnahmen sowohl der zeitgemäße Nutzen als auch das Interesse des Denkmalschutzes in Einklang gehalten werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der LHS Saarbrücken statt.

● Kurs 1141

Angelika Trezn, Amt f. Stadtgrün u. Friedhöfe & **Sascha Lautenschläger, Amt f. Stadtgrün u. Friedhöfe**

Fr. 08.07.2022, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: DFG, Nordeingang, Straße „Im Deutschmühlental“
gebührenfrei

Stadtteilrundgang

Ziegel für die Herrschaft und Krüge für alle – Ein historischer Industrierundgang in Gersweiler-Krughütte

In der Umgebung des verschwundenen Dorfes Aschbach fand man bereits im Mittelalter reichhaltige Tonvorkommen. Ziegel wurden für die Herrschaft hergestellt. Zu Beginn des 18. Jahrhunderts siedelten sich Krugbäcker aus dem Westerwald im heutigen Ortsteil Krughütte an, um irdenes Geschirr herzustellen. Wir begeben uns auf eine spannende Spurensuche nach Werkstätten, Öfen, Häusern und Erzeugnissen dieser Epochen.

● **Kurs 1142**

Karl-Ernst Kugler, Gästeführer

Sa. 09.07.2022 14:30 Uhr, Dauer: 1,5 Std.

Treffpunkt: ehemalige Aschbachkirche/Pestlazarett

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

An allen Ufern Kunst –

Spaziergang entlang der Saarbrücker Museumsmeile

Es ist kein weiter Weg vom einstigen Saarbrücker Heimatmuseum in St. Johann bis zum Kreisständehaus in Alt-Saarbrücken. Räumlich und zeitlich lässt sich hier mit wenigen Seitenwegen die Geschichte der Kunstmuseen an der Saar beschreiben. Bewahren, Erforschen, Präsentieren und Vermitteln sind die wesentlichen Kernaufgaben von Museen. In diesem Spannungsfeld der Arbeit von Kunsthäusern und ihrer nach außen strahlenden Architektur liegt der gesellschaftliche Nutzen von Kunstmuseen, die im Laufe der Zeit ihre Ziele und Ausformungen verändert haben. Eine Spurensuche zur Museumsgeschichte dieses Landes.

● **Kurs 1126**

Helga Diener, Journalistin

Sa. 09.07.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Stadtgalerie am St. Johanner Markt

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Saarbrücker Spurensuche – Von Platz zu Platz in St. Johann Unerwartetes, Unentdecktes, Unglaubliches

Saarbrücken ist voller überraschender Details und Objekte, die aus einer anderen Zeit übriggeblieben sind, eine besondere Bedeutung haben oder Rätsel aufgeben. Diese Führung verbindet einige besondere Fundstücke rund um die vier großen Plätze St. Johannis, die vom Mittelalter bis in die jüngste Zeit reichen - von Kriegsrelikten über technische Infrastruktur bis hin zu übersehenen Kunstwerken. Im gleichnamigen Buch der Autoren Florian Brunner und Markus Philipp werden sie dargestellt. Folgen Sie Letzterem auf dieser Reise zu den „sichtbaren Geheimnissen der Stadt“.

● **Kurs 1142**

Markus Philipp, Dipl.-Geogr.

Fr. 15.07.2022, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Landwehrplatz Saarbahnhof

EUR 8,00 (6,00)

Tagesfahrt**Heimat im Wandel: Dorferneuerung im Bohnental
Fünf Dörfer erfinden die Zukunft**

Wer kennt schon die Ortschaften Lindscheid, Neipel, Scheuern, Überroth-Niederhofen und Dorf? Die fünf Orte mit insgesamt 2.700 Einwohnern liegen in einem Talkessel im Schaumberger Land. Vier der Orte gehören zur Gemeinde Tholey im Kreis St. Wendel, Dorf gehört zur Gemeinde Schmelz und damit zum Kreis Saarlouis. Seit 2004 firmieren die nah beieinanderliegenden Ortschaften unter der gemeinsamen Bezeichnung „Bohental“. Das Umweltministerium, zuständig für die Entwicklung des ländlichen Raums, fördert die hier praktizierte Dorferneuerung und empfiehlt sie den Gemeinden und Dörfern des Landes. Die Exkursion führt nicht nur in einen sehr schönen Teil des Saarlandes, sondern zeigt an Ort und Stelle, warum das Bohnental als Vorzeigeprojekt in Sachen Dorferneuerung gilt. Im Gespräch mit Vertreterinnen und Vertretern der Ortschaften und der Gemeinden sind die Teilnehmer*innen eingeladen, mehr über die gesellschaftliche Dorferneuerung und vielleicht so etwas wie das „Erfolgsrezept“ des Bohnentals zu erfahren. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz statt.

● **Kurs 1143****Dr. Armin Kuphal, Soziologe**

Sa. 16.07.2022, 11:00 Uhr, Dauer: 7 Std.

Treffpunkt: SB, Europaallee (vor dem Parkhaus Eurobahnhof), weitere Zustiegsmöglichkeit in Püttlingen Hbf.

EUR 10,00

Informationen und Anmeldung bis 26.06.2022 bei Geographie ohne Grenzen unter www.geographie-ohne-grenzen.de.

Stadtteilrundgang**Hinter den Kulissen der Lebacher Straße –
Das „Molschd“ der Malstatter**

Die Lebacher Straße kennen viele Menschen nur als Durchfahrtsstraße auf die A 1 nach Trier. Wir möchten Ihnen gerne die Welt hinter der Häuserschlucht der Lebacher Straße zeigen. Wir stellen Ihnen den Cottbuser Platz im Laufe der Zeit vor. Das Bülowviertel ist das älteste zusammenhängende Wohngebiet der Saarbrücker Siedlungsgesellschaft. Wir flanieren vorbei an Hochbunkern und dem Abenteuerspielplatz Meiersdell. Sie lernen das „Grüne U“ in Malstatt kennen und das denkmalgeschützte Toilettenhäuschen an einer ehemaligen Sandgrube. Sie erfahren von aufmüpfigen Pfarrern und revolutionären Saarbrücker Bürgern. Am Ende blicken Sie in die Eisenbahnschlucht, die HBK-Studierende einst überdachen wollten, um den Malstatter Tivoli bauen zu können.

● **Kurs 1127**

Hana Jelassi / Heike Neu

So. 18.07.2021, 14:00 Uhr, Dauer: ca. 4 Std.

Sa. 16.07.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB-Malstatt, Saarbahnhaltestelle „Cottbuser Platz“

EUR 8,00 (6,00)

Familiennachmittag

Heimat im Wandel am Beispiel Wald

Für große Personen: Was ist Naturnahe Waldwirtschaft?

Für kleine Menschen: „BaumArt“ – welcher Baum ist das?

Wald hat einen unschätzbaren Wert: Er ist als Kohlenstoff-Speicher so wichtig für das Klima und dient uns gleichzeitig zur Erholung. Unsere Biodiversitätsziele sind ohne ihn nicht denkbar. Zudem liefert er nachhaltig den wichtigen Rohstoff Holz ... Auf unserer Tour erfahren wir zahlreiche weitere großartige Beispiele. Anhand von Waldbildern wollen wir verdeutlichen, was genau eigentlich „Naturnahe Waldwirtschaft“ ist. Mit „BaumArt“ verstärken wir schließlich unser Wissen über die Waldbäume. Die Tour endet am Naturfreundehaus Kirschheck (Einkehrmöglichkeit). Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz statt.

● **Kurs 1341**

Thomas Steinmetz, Saarforst Landesbetrieb / Urban Backes, Saarforst Landesbetrieb / Winfried Lappel, Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

So. 17.07.2022, 14:00 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.

Treffpunkt: SB-Malstatt, P+R Parkplatz Heinrichshaus
gebührenfrei

Stadtteilrundgang

Die Saarbrücker City – Bahnhofstraße und Berliner Promenade

Unser Rundgang beginnt am St. Johanner Markt mit einem Blick auf die Entstehungsgeschichte und das barocke Erscheinungsbild der ursprünglichen Stadt St. Johann. Anschließend begeben wir uns auf den Spuren der mit der Industrialisierung rasant wachsenden Großstadt Saarbrücken auf der „Haupteinkaufsmeile“ in Richtung Bahnhof. An der Bahnhofstraße lassen sich sowohl für die Zeit ihrer Erbauung in den 1960er-Jahren wie auch für ihre Sanierung dieser Tage wegweisende Ideen für die städtebauliche Entwicklung der Saarbrücker City ablesen. Dabei blicken wir auch nach rechts und links und vergegenwärtigen uns die Entwicklung der Seitenstraßen.

Dozentinnen und Dozenten



ELLEN LITZENBURGER
Vielseitige Landschafts-
genießerin

» Die Diplom-Geographin Ellen Litzenburger ist Mitautorin eines seit 1990 erscheinenden Wanderführers für den Saar-Mosel-Raum, der ihr in seinem ganzen Facettenreichtum bestens vertraut ist. Sie möchte beim Wandern zum „Lesen“ in unserer Landschaft einladen, den Blickwinkel des Betrachtens zu verändern, dabei „Altvertrautem“ wieder zu begegnen und vielleicht auch völlig Neues zu entdecken. Noch mehr Landschaftsgenuss erleben die Wanderer bei einer ihrer Touren durch den südlichen Bliesgau und auf alten Wegen nach Frankreich. «

Danach wenden wir uns ganz der Berliner Promenade, dem „Sonnenbalkon“ auf der Rückseite der Bahnhofstraße, zu.

● **Kurs 1128**

Dipl.-Geogr. Vanessa Drumm-Merziger

Fr. 22.07.2022, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, St. Johanner Markt, Stengel-Brunnen

EUR 8,00 (6,00)

Wanderung

Natur, Kultur, Höfetradition

Eine genussreiche Höfetour im südwestlichen Bliesgau

In der facettenreichen Kulturlandschaft lernen wir zwei traditionsreiche Gutshöfe kennen. Vom Bliesransbacher Markt geht's zunächst zum Wintringer Hof, wo wir der Lebenshilfe Obere Saar e.V. in ihrem Biolandbetrieb über die Schulter schauen. Nach der Besichtigung der Wintringer Kapelle lassen wir das Ensemble bei einem kleinen Mittagessen im hofeigenen Landgasthaus nachwirken. Über alte Wege geht es dann zum Hartungshof aus dem Jahr 1827, den uns Familie Keßler vorstellt. Einen genussreichen Abschluss bietet uns ein Büffet mit Erzeugnissen aus der Ölmühle, Gourmet Manufaktur MaLis Delices und dem Hofladen. Es folgt der Abstieg zurück zum Bliesransbacher Markt.

● **Kurs 1319**

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 23.07.2022, 09:00 Uhr, Dauer: ca. 8 Std.

Treffpunkt: Bliesransbach, Markt

EUR 48,00 (44,00) inkl. Mittagessen und Verkostungsbüffet

Informationen und Anmeldung bei Geographie ohne Grenzen unter

www.geographie-ohne-grenzen.de.

Wanderung

„Saarengeti“: Auf den Habichtswiden bei Merchweiler Taurusrinder, Exmoorponies und Wasserbüffel

Rund um den ehemaligen Absinkweiher des Bergwerks Göttelborn, dem „Hahnwiesweiher“ zwischen Illingen und Merchweiler, wird seit 2021 das größte saarländische Ganzjahresbeweidungsprojekt umgesetzt. Robuste Taurusrinder, Wasserbüffel und Exmoor-Ponies weiden auf rund 100 ha Weidefläche und sorgen so für einen außergewöhnlichen Artenreichtum an Pflanzen und Tieren. Auf unserer Wanderung wird das Großprojekt vorgestellt und die Hintergründe dieser dynamischen Naturschutz-Strategie erläutert. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz statt.

● **Kurs 1342**

Ulrich Haintz, Projektleiter

So. 24.07.2022, 14:30 Uhr, Dauer: 2 Std.

Treffpunkt: Merchweiler, Parkplatz am Ende der Grabenstraße
gebührenfrei

Tageswanderung

Reben, Winzer, Weinbautraditionen – Genusswanderung auf den Spuren des Weinanbaus im Bliesgau

Bis in die zwanziger Jahre des 20. Jahrhunderts wurde im Bliesgau Wein angebaut. Nach der Vernichtung der europäischen Trauben durch die Reblaus wurde der Weinanbau aufgegeben. Heute geben nur noch Gemarkungsnamen und Landschaftsterrassen davon Zeugnis. Der zunehmende Klimawandel verändert auch im Saarland die Bedingungen. Ein Anknüpfen an die verschütteten Weinbautraditionen drängt sich auf. Bei unserer ca. 14 km langen Wanderung gehen wir der Geschichte, Gegenwart und Zukunft des Weinbaus nach. Unterwegs ist für hochwertige regionale Verpflegung gesorgt, inklusive Weinverkostungen. Wir bitten darum, dass jeder Teilnehmer in seinem Rucksack Weinglas, Serviette, Messer, Gabel und Teller mitbringt. Festes Schuhwerk, ggf. Wanderstöcke und allgemeine Grundkondition sind erforderlich. In Zusammenarbeit mit crusauvage.eu.

● **Kurs 1124A**

Martin Baltes / Stefan Gramer

Sa. 30.07.2022, 10:15 Uhr, Dauer: ca. 7 Std.

Treffpunkt: Saarbahnhaltestelle Kleinblittersdorf

EUR 59,00 (55,00) (inkl. Mittagessen und Verkostungsbüffet)

Informationen und Anmeldung bis 17.07.2022 bei *Geographie ohne Grenzen* unter www.geographie-ohne-grenzen.de.

Wanderung

Westwall, Mithras, Monplaisir – Rundweg über den historischer Halberg

Eingebettet in eine ehemalige Parkanlage mit Wiese, Weiher, Weinberg und Wasserlauf finden sich am Halberg historisch bedeutsame Zeugen aus Epochen, die nicht nur in den Geschichtsbüchern des Saarlandes erscheinen: u.a. die römische Mithrasgrotte, Reste des fürstlichen Barockschlosses Monplaisir, das heutige Schloss Halberg des Freiherrn von Stumm sowie die Stellungen des Westwalls aus dem Dritten Reich. Begleitend zur Ausstellung im Historischen Museum Saar erfahren Sie bei einem geführten Waldspaziergang Anekdoten aus der Vergangenheit sowie Unterhaltsames aus der Naturgeschichte dieses historischen Bodens.

● Kurs 1144

Bartlin Schöpflin, M.A. klassische Archäologie, zertifizierter Gästeführer

So. 31.07.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Haltestelle „Funkhaus Halberg“ am Eingang Saarländischer Rundfunk

EUR 8,00 (6,00)

Wanderung

Von Goethe, Kohle und Kultur – Über den Erlebnispfad „Brennender Berg“

Vom Pflichtprogramm vieler Schulausflüge ist das Naturdenkmal „Brennender Berg“ zu einem vielseitigen Projekt der Wald- und Industriekultur avanciert. Der Rundgang führt von einem ehemaligen Bergbaustandort über einen Bergmannspfad bis hin zur Stelle, an der bereits Goethe über den schwefeligen Rauch staunte. Mittem im Saarkohlewald stoßen wir so auf ein abwechslungsreiches Themengemisch aus Industriegeschichte, Natur und Literatur.

● Kurs 1145

Markus Philipp, Dipl.-Geogr.

Sa. 06.08.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB-Dudweiler, Am Gegenortschacht, Parkplatz Tennisplätze

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Ein kleines Quartier auf dem Vormarsch – Rundgang durch das Saarbrücker Mühlenviertel

Alt eingesessene Saarbrücker kennen natürlich ihr Altes Stadtbad. An der Stelle, an der damals die Kleinsten ihr Seepferdchen machten oder Schwimmwettbewerbe stattfanden, ist vor einigen Jahren ein Mehrgenerationen-Wohnprojekt mit einem Bürgerzentrum entstanden. Aber daneben hat das Viertel auch noch einige andere interessante Orte und Gebäude zu bieten. Wir tauchen ein in die Geschichte des Viertels und spekulieren, wo einst die Mühlen standen, die dem Viertel seinen Namen gegeben haben.

● **Kurs 1146**

So. 07.08.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Bürgerzentrum Mühlenviertel,

Eingang Richard-Wagner-Str. 6

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Ja, es gibt sie noch! Die Stadtmauern in St. Johann und Alt-Saarbrücken

Stadtmauern in Saarbrücken? Ja! In St. Johann ist die alte Stadtmauer vor allem unsichtbar zwischen den Häusern verborgen – nur die Stadttore wurden abgerissen. Wir begehen die Gassen rund um den Markt und beachten dabei auch die ältesten Häuser der Stadt und queren die Alte Brücke, über die es noch manches zu berichten gibt. Auch in Alt-Saarbrücken gibt es Reste der alten Stadtmauer. Nebenbei werden wir „Ritzen-Botanik“ erkunden: Pflanzen, die in Pflasterstein- oder Mauerfugen wachsen.

● **Kurs 1147**

Andreas Rockstein, Kunsthistoriker und Pflanzenexperte

Fr. 12.08.2022, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, Cora-Eppstein-Platz vor dem „Haus der Umwelt“

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Zeugnisse des Bergbaus im Regionalverband – Ein Rundgang durch Völklingen-Luisenthal

Wir sind auf der Spur der in 2005 geschlossenen Grube Luisenthal, die beim schweren Unglück 1962 traurige Bekanntheit erlangte. Auf unserer etwa 4 km langen Tour durch saarländische Bergbaugeschichte sehen wir die Reste des Kohlehafens, den Veltheimstollen und erspüren, was die Zeit aus dem einstigen Grubengelände gemacht hat. Unterwegs erfahren wir unter anderem, warum hier nur beinahe Eisenbahngeschichte geschrieben wurde,

was ein chinesischer Prinz in Luisenthal machte, wo die Ursprünge des Bergbaus liegen und wie die Zukunft des Grubengeländes einmal aussehen könnte.

● **Kurs 1148**

Markus Kumpf, Dipl- Geogr.

Sa. 13.08.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: VK-Luisenthal, Bushaltestelle vor dem Bahnhof

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Güdingen, die schlafende Schöne – Ein Rundgang von der barocken Dorfkirche zur Saaraue

Güdingen ist eines der schönsten Dörfer im Stadtgebiet von Saarbrücken. Mit diesem Rundgang möchten wir ein besonderes Bauwerk und eine Naturlandschaft in Güdingen besuchen. Die Evangelische Kirche von Güdingen geht bis ins 9. Jh. zurück und ist damit einer der ältesten Sakralbauten Saarbrückens. Nach einem Brand der Kirche im Jahr 1778 blieb der Turm aus dem 14. Jh. erhalten. Die Saaraue Güdingen erstreckt sich von der Güdinger Schleuse bis zur Autobahnbrücke und ist eine vielfältige Flussuferlandschaft. Sie weist neben typischen und seltenen Uferpflanzen sowohl eine Trockenrasen-Vegetation wie auch waldartige Abschnitte auf.

● **Kurs 1149**

Andreas Rockstein, Kunsthistoriker und Pflanzenexperte

So. 14.08.2022, 14:30 Uhr, Dauer: 2,5 Std.

Treffpunkt: Güdingen, Ev. Kirche, Saargemünder Str. 136

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Stadtpolitik aus erster Hand: Klima und Umwelt Teil 2

Lärm- und Klimaschutz, erneuerbare Energien in der Stadt
Viele Maßnahmen zum Umwelt-, Natur- und Klimaschutz und zur Lärminderung sind für den Blick des Laien nur schwer erkennbar. Bei diesem Rundgang werden Beispiele zur Umsetzung des Luftreinhalteplans oder der Lärmaktionsplanung präsentiert und anhand auch durchaus umstrittener Neubauten diskutiert, welche Aspekte heute zu Selbstverständlichkeiten in der nachhaltigen Stadtentwicklung geworden sind. Ein weiteres wichtiges Thema wird schließlich noch die Gewinnung und der Einsatz erneuerbarer Energien sein.

In Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt Saarbrücken.

● Kurs 1314A

Christian Bersin, Leiter des Amtes für Klima und Umweltschutz Saarbrücken / Thomas Hippchen, GoG

Fr. 19.08.2022, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, Ecke Kaiserstraße Futterstraße
gebührenfrei

Stadtteilrundgang**Widerstand und Verfolgung in der NS-Zeit in Saarbrücken – Ein Rundgang zu Orten der Erinnerung**

Auf diesem Rundgang vom Hauptbahnhof durch die Innenstadt von Saarbrücken erinnern wir an Widerstand und Verfolgung in Saarbrücken während der NS-Zeit. Sichtbares und Unsichtbares, Bekanntes und Unbekanntes liegt auf unserem Weg. Audio- und Schriftquellen bringen uns die Lebenswirklichkeit Saarbrückens unter der NS-Diktatur beeindruckend und authentisch näher. Die Besonderheit dieser Tour ist der Einsatz von audiovisueller Medien.

● Kurs 1122A

Bartlin Schöpflin, M.A. klassische Archäologie, zertifizierter Gästeführer

Sa. 20.08.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, vor dem Hauptzugang des Hauptbahnhofs
EUR 8,00 (6,00)

Wanderung**Das Ökosystem „Wald“ – Waldbewirtschaftung orientiert an natürlichen Prozessen**

Das Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz, der Saar-Forst-Landesbetrieb und der BUND Saar begleiten gemeinsam das Projekt „Prozessschutzrevier Quierschied“. Dabei wird so gewirtschaftet, dass die natürlichen Abläufe wie Naturverjüngung und natürliche Selektion und Dynamik weitgehend zugelassen werden. Es ist zu erwarten, dass in solchen Revieren auch die Folgen des Klimawandels besser adaptiert werden als in herkömmlichen Formen der Waldbewirtschaftung. Das wichtige Waldinnenklima bleibt erhalten und die erholungssuchende Bevölkerung erlebt eine weitgehend ungestörte Natur. Unsere Waldbegehung führt auch in eine „Naturwaldzelle“, die seit Jahrzehnten nicht mehr forstlich genutzt wird. Die Beobachtungen und Erkenntnisse dieser ungestörten Abläufe sind eine wesentliche Basis für die Umsetzung im Wirtschaftswald.

● **Kurs 1344**

**Gangolf Rammo, Vorsitzender Arbeitsgemeinschaft naturgemäße
Waldwirtschaft**

So. 21.08.2022, 14:00 Uhr, Dauer: ca. 3,5 Std.

Treffpunkt: Quierschied, Bushaltestelle „Krankenhaus Quierschied“

EUR 10,00 (8,00)

Rundgang

**Stadtpolitik aus erster Hand – Anspruch und Wirklichkeit
im Saarbrücker Zoo**

Bei diesem Zoobesuch geht es nicht vor die Gehege, sondern dahinter. Es geht um die Organisation eines Tiergartens, um wirkliche oder scheinbare Widersprüche zwischen Freizeitanlage und Arterhaltung. Uns interessieren zahlreiche Fragen: Welche übergeordneten Aufgaben hat der Zoo und welche Auflagen sind dabei zu erfüllen? Welchen Stellenwert hat er im Stadtmarketing und wie definiert sich sein Alleinstellungsmerkmal in der Region? Wie sind die Visionen, wie rüstet sich der Zoo für die Zukunft? Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der LHS SB statt.

● **Kurs 1345**

Dr. Richard Francke, Zoodirektor / Thomas Hippchen, GoG

Fr. 26.08.2022, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Std., Kostenlos

Treffpunkt: SB, Zoo, Haupteingang „Graf-Stauffenberg-Straße“
kostenlos

Wanderung

**Von Fechingen bis zum Wintringer Hof – Wanderung über
den Birzberg**

Das Naturschutzgebiet „Birzberg, Honigsack/Kappelberghang“ ist ein ehemaliger Kalksteinbruch zwischen Fechingen und Bübingen. Es ist mit rund 188 ha das zweitgrößte Naturschutzgebiet in Saarbrücken. Wir starten unsere anspruchsvolle Wanderung in Fechingen und erleben eine besondere Spätsommer-Vegetation mit Enzian (einzigartig im Saarland), Augentrost, Golddistel, Teufelsabbiss, Thymian u.v.m. Daneben bietet der Kalksteinbruch Lebensraum für viele Vögel, Eidechsen und Schmetterlinge. Wenn es die Zeit zulässt, gibt es einen Abstecher auf den Ransbacher Berg mit Panorama-Rundblick bis zu den Vogesen. Am Ende erwartet uns der Wintringer Hof mit einer spätgotischen Kapelle. Dort besteht auch die Möglichkeit zur Einkehr. Gute Kondition und gutes Schuhwerk sind erforderlich.

● Kurs 1316A**Andreas Rockstein, Kunsthistoriker und Pflanzenexperte**

So. 04.09.2022, 12:00 Uhr, Dauer: ca. 4 Std.

Treffpunkt: SB-Fechingen, Kronenmühle

EUR 12,00 (10,00)

Wanderung**Wildkräuterwanderung für die gesamte Familie**

Wer kennt sie wohl, die wohlschmeckenden Wildkräuter Giersch, Schafgarbe, Sauerampfer? Und wer weiß, warum der Spitzwegerrich eine wahre „Zauberpflanze“ ist? Und wer weiß, wie aus der Pflanze Mädesüß eine leckere Limonade bereitet werden kann? Diesen Fragen werden wir nachgehen, wenn wir uns auf eine Entdeckungsreise in die Welt der essbaren heimischen Wildkräuter begeben, diese sammeln und hinterher daraus wahrhaft eine Limonade, bzw. leckeren Wildkräuter-Quark bereiten.

Eine Wanderung, die Gaumenfreuden verspricht! Also schnell anmelden!

● Kurs 9249**Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge**

Sa. 16.07.2022, 14:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Jagdschloss Karlsbrunn

EUR 15,00 (EUR 25,00 für Familien mit 2 Kindern)

Anmeldeschluss: 11.07.2022

*Anmeldung erforderlich bei Gemeinde Großrosseln,**Daniela Becker-Johann, Tel.: 06898/449-198,**daniela.becker-johann@grossrosseln.de*

Wandern mit Hörkomfort

Nachtwanderung

Exkursion ins Biberrevier

Auf einer spannenden Wanderung ins Biberrevier werden die TeilnehmerInnen vom „Biberpaten“ Martin Bambach (www.wander.saarland) begleitet. Im Revier angekommen wird er Kurioses und Interessantes aus dem Leben des größten europäischen Nagers berichten. Danach geht es gemeinsam auf Spurensuche. Da die Biber im Juni Junge bekommen haben, wird die Biberburg nur aus einiger Entfernung besichtigt. Mit einbrechender Dämmerung bezieht die Gruppe ihren Beobachtungsposten und versucht, die pelzigen Gesellen bei der Arbeit zu entdecken. Vielleicht wird sogar der Nachwuchs gesichtet. Bei Dunkelheit geht es dann über gut ausgebaute Wege zurück zum Ausgangspunkt der spannenden Exkursion.

Hinweis: Mindestalter Kinder 6 Jahre. Feste Schuhe, warme Kleidung, eine Sitzunterlage, bei Bedarf („geräuschlose“) Wanderverpflegung, eine Taschenlampe und evtl. ein Fernglas mitbringen. Hunde können nicht dabei sein.

● Kurs 1333

Martin Bambach, Erlebnis-Wandern-Saarland

Fr. 22.07.2022, 19:15 – 22:45 Uhr, Strecke: 3,4 km / 30 Höhenmeter
Startpunkt: Infotafel Parkplatz Steinbachtal, Neuhauser Straße 10, 66113 Saarbrücken
EUR 8,00 (6,00)



Wanderung

Wanderung zum Hexentisch zwischen Cocheren und Folklingen in Lothringen

Die 2,5- bis 3-stündige Wanderung führt die TeilnehmerInnen zum „Hexentisch“. Er stand im Dieffenbach, einer romantisch wilden Schlucht, die die Banngrenze zwischen den lothringischen Orten Cocheren und Folklingen bildet. Sie befindet sich etwa anderthalb Kilometer vom Gipfel des Hérapels. Im Bett der Schlucht stand auf einer Felsbühne in einer durch Auswaschung entstandenen halb-kreisförmigen Mulde der „Hexentisch“. Mit fast der Hälfte seiner Oberfläche ragte der Felsblock über diese Mulde hinaus, während der Sockel von der Bühne getragen wurde. Bei Forstarbeiten ist der von Sagen umgebene Felsblock leider zerstört worden. Der Legende nach trafen sich hier jährlich zur Walpurgisnacht vom 30. April zum 1. Mai die Hexen der Umgebung zum Tanz. In dem wasserreichen Tal sind auch Relikte von Wasserbauwerken aus der Römerzeit erhalten. Es sind Teile von aus dem Fels herausgearbeiteten großen Wassertrögen mit eingehauenen Überlaufrienen, die auf eine frühe kommerzielle Nutzung schließen lassen. Der sachkundige Wanderführer erklärt vor Ort die Geschichte des „Hexentisches“ und die Spuren aus der Vergangenheit, wie zum Beispiel den Waschplatz, den Römerbrunnen und Wagenspuren.

● Kurs 9251

Horst Schmadel

Sa. 23.07.2022, 14:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00



Foto: © Rita Schmitt

Führung

Gegenwart im Spiegel der Vergangenheit – Ein Streifzug durch die Orte der Kunst und Kultur auf dem Saarbrücker Schlossfels

Das Saarbrücker Schloss versteht sich heute im Zusammenspiel mit dem Historischen Museum Saar, dem Museum für Vor- und Frühgeschichte nebst Alter Sammlung und dem Museum in der Schlosskirche als ein facettenreicher Ort der Kunst und Kultur. Ein Streifzug durch diese Erinnerungsorte vermittelt eine Ahnung von unterschiedlichen Zeiten, Architekturen und Lebenswelten. Vergangenheit baut Zukunft. In diesem Sinne schenkte der kongeniale Künstler und Architekt Gottfried Böhm dem Saarbrücker Schloss seine heutige Silhouette als Stadtkrone Saarbrückens. 2021 ist er im Alter von 101 Jahren gestorben. Seinem Schaffen widmen die Streifzüge ein besonderes Augenmerk.

● **Kurs 1101A**

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Di. 26.07.2022, 16:30 Uhr, Treffpunkt: Brunnen auf dem Schlossplatz, Dauer: ca. 1,5 Stunden

EUR 8,00

In Kooperation mit Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland (NES e.V.)

Exkursion

Saarbrücken weltbewusst entdecken

Wir alle treffen täglich verschiedenste Konsumententscheidungen rund um Themen wie Lebensmittel, Kleidung, Handy, Papier oder auch Bankgeschäfte. Was wissen wir eigentlich über die sozialen und ökologischen Hintergründe, die globale Produktion, Nutzung und Wiederverwertung dieser Produkte? In rund zwei Stunden wollen interaktive und „bewegende“ Ausflüge in einzelne Themenbereiche unternehmen und dabei gemeinsam neben den Fakten auch Handlungsspielräume diskutieren und finden. Dabei besuchen wir verschiedene Orte, die alternativen Konsum in Saarbrücken ermöglichen. Entdecken Sie, wo alternativer Konsum in Saarbrücken möglich ist!

● **Kurs 1340E**

Sa. 30.07.2022, 12:30 - 14:30 Uhr

Treffpunkt: Ev.-Kirch-Str.8, 66111 Saarbrücken (vor dem Weltladen) gebührenfrei

Weitere Informationen und Anmeldung per E-Mail an bildung@nes-web.de.

● Kurs 1340F

Sa, 27.08.2022, 12:30 - 14:30 Uhr

Treffpunkt: Ev.-Kirch-Str.8, 66111 Saarbrücken (vor dem Weltladen)
gebührenfrei

Weitere Informationen und Anmeldung per E-Mail an
bildung@nes-web.de.

Wanderung

Genusswandern im Bliesgau: Gräfintal und Jungholzühle

Wir starten von der Jungholzühle und wandern durch den südlichen Bliesgau nach Gräfintal, wo wir uns bei schönem Wetter im Biergarten erfrischen und die Anlage des ehemaligen Klosters besuchen können. Auf dem Rückweg geht's über das Brudermannsfeld zum Aussichtsturm Heidenkopf, der beste Aussicht bis in die Vogesen verspricht. Nach der Tour bietet sich eine Einkehr in der Jungholzühle mit ihrer tollen regionalen Küche an. Hüttenwirt Peter bereitet uns gern seine regionalen Spezialitäten zu und verwöhnt uns mit den hervorragenden Weinen des Bliesgaus.

● Kurs 1108

Ernst Bartlin Schöpflin, M.A.

So. 28.08.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Jungholzühle, Bebelshem

EUR 10,00



NATUR, UMWELT, NACHHALTIGKEIT / GESELLSCHAFT

Bildvortrag

Bienen: das sollte jeder wissen

Dass Bienen Insekten sind, den Menschen Honig liefern und dafür sorgen, dass wir reichlich Früchte ernten können, weil sie die Blüten der Pflanzen bestäuben, wissen die meisten Menschen. Einzelheiten zu ihrem Körper, zu ihrem Lebensraum, ihrem Alltag, ihrer Ernährung und zu den verschiedenen Arten kennen dagegen viele Menschen nicht. In der PowerPoint-Präsentation erhalten die TeilnehmerInnen Antworten auf diese Fragen und sonstiges Wissenswertes über die Bienen.

● Kurs 9252

Josef Ruschel

Mo. 04.07.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

Schmetterlinge: das sollte jeder wissen

Dass Schmetterlinge von Blume zu Blume flattern, um Nahrung zu suchen, wissen die meisten Menschen. Auch dass sie zu den Insekten zählen, meistens einen kleinen, dünnen Körper mit vier großen, oft farbigen oder bunten Flügeln haben. In dem DiA-Vortrag wird auf viele Einzelheiten um die Schmetterlinge eingegangen, unter anderem: Welche Arten von Schmetterlingen gibt es? Wo leben Schmetterlinge? Wie vermehren sich Schmetterlinge? Wie wird aus der Raupe ein Schmetterling? Was bedeuten die Flügelmuster? Was fressen Schmetterlinge? Wie lange leben sie und was machen sie im Winter? Was sind die Feinde der Schmetterlinge? Welche Phasen durchläuft der Schmetterling während seines Leben? Wo gibt es keine Schmetterlinge?

● Kurs 9253

Roland Summkeller

Mo. 11.07.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

Wie gestalte ich einen Naturgarten?

Naturnahe Gärten sind immer mehr im Kommen. Doch optimal gestaltete Naturgärten müssen gewissen Anforderungen genügen. Hält man sie ein, hat sowohl die Tier- und Pflanzenwelt, als auch der oder die GartenbesitzerIn etwas davon, denn es winkt die ein oder andere Prämierung. Welche Wettbewerbe es aktuell gibt, auf welchen Internetseiten und Fachbüchern man Anleitungen und Infos zur Naturgartengestaltung findet und was die wichtigsten Kriterien für einen Naturgarten sind - all das kann man in diesem Kurs erfahren.

● Kurs 9411

Rebekka Abdul Zuhra Katte (Nadig), Künstlerin und Naturgärtnerin

So. 17.07.2022, 10:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Kräuterspirale,

Robert Jeanrond-Bürgerpark, Kleinblittersdorf

EUR 5,00

Exkursion

Gartenführung durch Freizeitzentrum Finkenrech

Im Freizeitzentrum Finkenrech strahlen Blumen, Sträucher und blühende Bäume fast das ganze Jahr in immer neuen Farben und Farbkombinationen. Erleben Sie im Rahmen einer Gartenführung, was diesen Ort auf rund 60.000 qm mit seinen seltenen Pflanzen so zauberhaft und einzigartig macht. Dabei erhalten Sie einen Gesamtüberblick über die komplette Anlage. Im wahrsten Sinne des Wortes schnuppern Sie in den Duftgarten, in dem abends die weiß-leuchtenden Blüten des Tabaks sich öffnen und in die unterschiedlichen Gärten kurz hinein. Neben dem Rosen-, Kräuter- und Arzneigarten sowie dem Asiatischen Garten bieten auch viele weitere liebevoll angelegte Themengärten interessante Anregungen für Hobbygärtner.

● Kurs 9807

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

So. 17.07.2022, 19:30 - 21:30 Uhr

Freizeitzentrum Finkenrech, Tholeyer Straße 50, 66571 Eppelborn

EUR 5,00

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften:

19:00 Uhr Marktplatz Quierschied oder

19:30 Uhr Freizeitzentrum Finkenrech,

Tholeyer Straße 50, 66571 Eppelborn-Dirmingen.

Exkursion

Mountainbiking für Genießer

Unser Guide kennt eine Vielzahl an traumhaften Touren, gespickt mit etlichen reizvollen Singletrails, Down- und Uphills. Ein wahrer Genuss für all die Rad fahrenden Alltagsflüchtlinge. Kulturelle Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten könnten beispielsweise die Chapelle Sainte-Croix de Forbach, der Panzer in Spichern oder die Heidenkapelle des Lichtgottes Mythras sein. Dabei die Natur in jeder Form zu genießen ist eine Wohltat für Körper und Seele. Zu guter Letzt kennt Don Romano stets eine gute Location zum Einkehren. Also kurzer Materialcheck und Ride on!

Räder können gegen eine Gebühr von EUR 20,00 vor Ort ausgeliehen werden. Bitte vorher mitteilen. Gebühr wird vor Ort erhoben. Bitte beachten: Es besteht Helmpflicht!

● **Kurs 9118**

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Sa. 23.07.2022, 14:00 - 17:30 Uhr

Treffpunkt: vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule, Friedrichsthal

EUR 18,00

● **Kurs 9402**

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Sa. 30.07.2022, 14:00 - 17:30 Uhr

Treffpunkt: Freibad Kleinblittersdorf

EUR 18,00

Führung

Ein Vormittag im Rathaus Friedrichsthal

Rathaus? Was geschieht dort? Was arbeiten die Menschen dort? Für wen arbeiten sie?

Das und Vieles mehr wird euch bei einem Besuch im Rathaus gezeigt.

● **Kurs 9176**

Christian Jung, Bürgermeister

Fr. 29.07.2022, 09:00 - 10:30 Uhr

Rechtsschutzsaal Bildstock
gebührenfrei

Vortrag**Vom chinesischen Abakus bis zu den „Hidden Figures“ der NASA**

● Kurs 9525

Dr. Günter Schmidt-Gönnner

Mi. 24.08.2022, 16:00 - 17:30 Uhr

Saarl. Uhrenmuseum, Köllerbach

EUR 5,00

Exkursion**Lebensraum Fließgewässer**

Wanderung entlang des Fechinger Baches. Kennenlernen der bachbegleiteten Bäume und Sträucher und deren ökologische Bedeutung. Biologische Gewässeruntersuchung.

Bitte Gummistiefel mitbringen. Für Kinder (mit Begleitung) besonders geeignet. Ersatzkleider für Kinder bitte mitbringen.

Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn 06893 3701.

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts

● Kurs 8357

Axel Hagedorn

So., 04.09.2022, 09:30 Uhr

gebührenfrei

PSYCHOLOGIE UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Online-Vortrag

Hochsensibilität und Burnout

Sind vor allem Hochsensible von einem Burnout betroffen? Oder betrifft es auch Nicht-Hochsensible? Was kann ich tun, um ein Burnout zu vermeiden bzw. nie wieder in ein Burnout zu rutschen? Wie kann ich meine Gedanken verändern um auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben? Oder ist es an der Zeit, mein Leben komplett zu überdenken und endlich das zu tun was mich erfüllt?

Diese Fragen werden in dem Vortrag angesprochen und näher betrachtet.

Dieser Vortrag ist sowohl für Hochsensible wie auch für Nicht-Hochsensible Personen, die aus dem Hamsterrad heraus möchten, geeignet.

● **Kurs 1476**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 14.07.2022, 20:00 - 22:00 Uhr

Online, Zoom

EUR 10,00

Workshop

Grenzen setzen

Gerade sensible und hochsensible Menschen haben es oft schwer klare Grenzen zu setzen. Die Fragen: „Wie kann ich lernen, mich besser abzugrenzen?“ und „Wie kann ich mich besser schützen?“ ist eine sehr häufig gestellte Frage von Hochsensiblen.

Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Grenzen. Bei dem einen sind sie eng gesteckt, ein anderer hingegen geht großzügig damit um. Solange jeder unsere Grenzen respektiert ist alles in Ordnung. Jedoch passiert es leider immer wieder, dass Menschen unsere Grenzen überschreiten.

Wenn andere oder wir selbst unsere Grenzen ständig missachten, überfordert uns das und macht uns krank. Die gute Nachricht: Grenzen setzen kann man lernen.

● **Kurs 1477**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 23.07.2022, 10:00 - 15:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 30,00

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA A. VERHOEVEN
Dozentin für Psychotherapie

» Bei meiner Tätigkeit, in der vhs ist es für mich von großer Bedeutung, die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen. Mit Vorträgen, Kursen und Workshops zum Thema Hochsensibilität helfe ich Betroffenen die positiven Seiten mehr zu leben und mit den „negativen“ Seiten besser umgehen zu lernen. Außerdem ist es mir wichtig, Eltern, Partner, Lehrer, Erzieher, Freunde, usw. zu informieren, was Hochsensibilität ist und so mehr Verständnis zu erreichen. Des Weiteren biete ich verschiedene Entspannungskurse und Workshops für mehr Gelassenheit an. Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit sowie in der momentanen Krisensituation ist es wichtiger denn je, ruhig und gelassen zu bleiben. Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen auf dem Weg zur inneren Ruhe. «

Wochenendkurs

Herausfordernde Zeiten mit mehr Selbstmitgefühl und Gelassenheit meistern

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Ob es, wie gerade im Moment, durch die Umstände im Außen ist oder durch die individuellen persönlichen Hürden, die zu meisten sind. Wir können jedoch lernen, mit Schwierigkeiten gelassener umzugehen, trotz allem Kraft zu schöpfen und unseren Blick auch weiterhin für die schönen Dinge des Lebens zu öffnen. In diesem Workshop erfahren sie, wie Achtsamkeit uns dabei helfen kann, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen. Sie erlernen Techniken, die sie darin unterstützen, Emotionen zu regulieren, die Lebensfreude nicht zu verlieren und dem Leben voller Vertrauen zu begegnen. Der Workshop umfasst 2 Termine à 90 Minuten. Bitte bequeme Kleider tragen und etwas zu schreiben mitbringen.

● **Kurs 9773**

Anja Altmeyer, Psychologische Beraterin, Mental-, Achtsamkeits- und Yogalehrerin

Sa 23.07. und Sa 06.08.2022, jeweils 17:30 - 19:00 Uhr

Gymnastikraum Haus der Vereine

Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg

4 UST, EUR 20,00



RECHT UND BERATUNG / VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Was ist unser Geld (im Alter) noch wert?

Jahr für Jahr steigen die Preise und unsere Kaufkraft sinkt. Durch die anhaltende Niedrigzinspolitik wird vielen SparerInnen ihr Sparplan zunichtegemacht. Lebensversicherungen verlieren drastisch an Wert und die klassischen Sparbücher und Tagesgeldkonten werfen kaum mehr Zinsen ab. Die Aktienmärkte geraten manchmal außer Kontrolle. Nun wird mit Immobilien beworben ... Wie behalten wir den Durchblick? Was sind die Ursachen? Wie sieht die Zukunft aus? Welche Geldanlagen sind noch rentabel? Mit welchen Renditen? Wie können wir VerbraucherInnen uns gegen den Wertverlust des Ersparten schützen?

● Kurs 8812

Karsten Deetz

Di. 05.07.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 5,00

Vortrag

Führerschein-Auffrischung

Wenn Sie Ihren Führerschein schon ein paar Jahre in der Tasche haben und stellen Sie sich auch manchmal Fragen wie: Was bedeutet dieses oder jene Verkehrszeichen noch gleich? Wie verhalte ich mich richtig in bestimmten Situationen im Straßenverkehr? Wann muss ich im Kreisverkehr blinken? Wie kann ich die hohe Anzahl von Assistenzsystemen im Fahrzeug zu meinem Vorteil nutzen? Wann läuft mein Führerschein ab?

Dann ist dieser interaktive Vortrag genau richtig für Sie! Individuelle Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

● Kurs 9735

Steven Heinen, Fahrlehrer

Di. 05.07.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

gebührenfrei

Vortrag

Nachbarschaftsrecht

Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen – Jahr ein, Jahr aus – die Gerichte und Schiedsleute. Themen u.a.: Grillen, Lärmbelästigungen und Bauarbeiten auf dem Nachbargrundstück, Zustimmung des Nachbarn zu einem Bauvorhaben. Was ist bei einem Überbau zu beachten? Abstände von Bäumen, Pflanzen

und Sträuchern zum Nachbargrundstück, überhängende Äste und Laubfall vom Nachbargrundstück, Kosten für die Festlegung der Grundstücksgrenze, Beleidigungen, Provokationen von Nachbarn und Gegenmaßnahmen, Installation einer Überwachungskamera - was ist zu beachten? Diese und andere Fragen aus dem Nachbarschaftsrecht klärt Rechtsanwalt Daniel Jung im Rahmen seines Vortrags.

Die TeilnehmerInnen erhalten zusätzlich ein Skript zum Thema.

● **Kurs 8810**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Do. 07.07.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 5,00

Vortrag

Katastrophenvorsorge – Was ist zu tun, wenn das Unerwartete wahr wird?

Extreme und katastrophale Ereignisse ereilen uns immer häufiger. Gerade die Hochwasserkatastrophe aus Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen im Jahr 2021 haben den Behörden in Deutschland ihre Grenzen aufgezeigt und Schwächen im Katastrophenschutz der Bundesrepublik enttarnt. Das führt zu Fragen über Schutzmaßnahmen, wissenschaftlichen Erkenntnissen des Managements und der Bewältigung und nicht zuletzt dem Verhalten jedes Einzelnen im Falle eines Falles.

Doch wie funktioniert der Bevölkerungsschutz in Deutschland überhaupt? Wie wird die Bevölkerung im Ernstfall gewarnt? Ist es ein Sirensignal oder ein Klingelton vom Mobiltelefon? Die Möglichkeiten sind vielseitig.

In diesem Beitrag werden Ihnen grundlegende Informationen zum Bevölkerungsschutz und der Katastrophenvorsorge vermittelt. Zudem werden Ihnen aktuelle „Warn-Meldewege“ vorgestellt.

● **Kurs 9307**

Julian Blaß, Polizeibeamter, Student Sicherheitsmanagement M.A. (htw saar)

Do. 07.07.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, 1. OG/Südflügel, Medienraum
gebührenfrei

In Kooperation mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle des Landespolizeipräsidiums

Vortrag

Sicher wohnen – Schutz vor Einbruchsdiebstahl

Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Landespolizeipräsidiums informiert Sie im Rahmen eines Vortrags, wie Sie mit technischen Maßnahmen Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchhemmend nachrüsten können und gibt wichtige Verhaltenshinweise um Einbrüche zu verhindern. Des Weiteren erfahren Sie wie eine funktionierende Nachbarschaft dazu beitragen kann, schon im Versuchsstadium Wohnungseinbrüche zu erkennen und wie man reagieren sollte, wenn Täter auf frischer Tat ertappt werden.

● **Kurs 1806**

Michael Gottesleben, Polizeioberkommissar

Mi. 13.07.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 24

gebührenfrei



Vortrag

Was ist unser Geld (im Alter) noch wert?

Jahr pro Jahr steigen die Preise und unsere Kaufkraft sinkt. Durch die anhaltende Niedrigzinspolitik wird vielen Sparern ihr Sparplan zunichtegemacht. Lebensversicherungen verlieren drastisch an Wert und die klassischen Sparbücher und Tagesgeldkonten werfen kaum mehr Zinsen ab. Die Aktienmärkte geraten manchmal außer Kontrolle. Nun wird mit Immobilien beworben... Wie behalten wir den Durchblick? Was sind die Ursachen? Wie sieht die Zukunft aus? Welche Geldanlagen sind noch rentabel? Mit welchen Renditen? Wie können wir Verbraucher uns gegen den Wertverlust des Ersparten schützen?

● **Kurs 9216**

Karsten Deetz

Mo. 18.07.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

Gebührenfrei

Wochenendkurs

Erste Hilfe in allen Lebenslagen

Den TeilnehmerInnen werden Grundbegriffe der Ersten Hilfe erklärt. Sie lernen sie im Alltag und allen Lebenslagen bei Erwachsenen und Kindern anzuwenden. Dazu gehört auch der Umgang mit einem Defibrillator. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Kenntnisse aus früheren Erste-Hilfe-Kursen werden aufgefrischt und auf Fragen wird individuell eingegangen.

● **Kurs 9282**

Hans-Peter Zimmer, Rettungssanitäter

Sa. 23.07.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 8,00

LITERATUR

Vortrag

Leben und leben lassen

Lesung von Charly Lehnert aus seinen Büchern. Der Autor Charly Lehnert, ein Bübinger Bürger, weiß wie die Saarländer ticken. Bisher hat er etwa 50 Bücher veröffentlicht zu Themen der Regionalkultur und der Kulinarik des Saarlandes. Darunter das neue Buch „Freggerd“, drei Bände der Trilogie „Die saarländische Heimat“ und zusammen mit Dietrich Seeberg das Buch „Bübingen“. Er ist Träger des Saarländischen Verdienstordens. In seinen Büchern setzt er sich mit Erzählungen und Glossen ein für mehr Respekt und Toleranz.

● Kurs 8339

Charly Lehnert, saarl. Mundart- und Buchautor, Verleger und Designer

Di. 12.07.2022, 09:30 - 11:00 Uhr

Bübinger Treff in der Holzäppelhalle

EUR 5,00 (Barkasse)

Anmeldung erforderlich unter 06805 207565 oder 0176 6669656.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Führung

Die Stadtbibliothek – Schritt für Schritt.

In 90 Minuten Angebot und Service kennenlernen

Während eines Rundgangs stellt die Stadtbibliothek ihr Angebot vor. Das Medienangebot umfasst rund 145.000 physische (Romane, Sachbücher, Sprachkurse, Kinder- und Jugendbücher, Hörbücher, DVDs, Zeitschriften und Spiele) und 30.500 elektronischen Medien (eBooks und ein Film-Streaming-Angebot). Nach welchen Gesichtspunkten wählt die Stadtbibliothek die Medien aus? Wer kann die Medien ausleihen? Wie aktuell ist der Medienbestand? Nach dem ersten Einblick wird gezeigt, wie der Bestand geordnet und präsentiert wird. Die Führung endet mit einer kurzen Einführung in den Medienkatalog und seine Funktionen.

● **Kurs 2140B**

Do. 14.07.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken, Gustav-Regler-Platz 1,
66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 2140C**

Do. 01.09.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken, Gustav-Regler-Platz 1,
66111 Saarbrücken
gebührenfrei

Abendkurs

Vorstellung des 3. Bandes der „Neuen Friedrichsthal Hefte“

Das dritte der „Neuen Friedrichsthaler Hefte“ beschäftigt sich mit den Musikvereinen in der Stadt Friedrichsthal.

Vorgestellt wird das Heft im Rechtsschutzsaal, Hofstraße – und bei schönem Wetter auch im Freien.

Zur Vorstellung des dritten Heftes lädt der Arbeitskreis Geschichtliche Entwicklung von Friedrichsthal ein.

● **Kurs 9100B**

Werner Klär

Fr. 15.07.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Rechtsschutzsaal Bildstock
gebührenfrei

Lesung

Lesung mit der saarländischen Autorin Gisela Bell

Mit ihrer sprachlichen Ausgestaltung und auch rhetorischen Routine fesselt Gisela Bell ebenso wie mit dem Inhalt ihrer Beiträge – lebensnahe Literatur, nachdenkenswerte Themen. Ihre Vorträge entpuppen sich als echter Hörgenuss.

● **Kurs 8340**

Gisela Bell

Di. 09.08.2022, 09:30 - 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Barkasse)

Anmeldung erforderlich unter 06805 207565 oder 06805 1720

Dozentinnen und Dozenten



THOMAS SCHERER
Regisseur

» Thomas Scherer entdeckte früh seine Leidenschaft für das Erzählen von Geschichten. Schon während seines Studiums der Mediengestaltung entstanden mehrere Kurzfilme, die einige Preise erzielen konnten. Dabei agierte er als Autor, Regisseur und Produzent. Im Dezember 2017 feierte seine erste Serie „Unter Tannen“ Premiere im öffentlich-rechtlichen Rundfunk. 2020 folgte der gleichnamige Kinofilm. Aktuell arbeitet er an einer Dokumentation über die saarländische Kinovergangenheit und bereitet seinen neuen Spielfilm vor. «

MEDIEN, MUSIK, FILM

In Kooperation mit ONE SHOT e.V. mit freundlicher Unterstützung von Saarland Medien, Saarland Sporttoto GmbH, Giant Store Saarbrücken, Horizont Ausrüstung für Unterwegs GmbH, Unverpackt Saarbrücken, Saar-Lor-deLuxe, Cristina's Colmado

Videoworkshop

Dreh deinen eigenen Film

Unter dem Motto „Denk global – dreh lokal“ veranstaltet der Verein „ONE SHOT e.V.“ seit vier Jahren ein Kurzfilmfestival mit regionalem Bezug. In diesem Jahr findet statt eines Kurzfilmfestivals ein Workshop für Menschen, die einen eigenen Film drehen möchten, statt. Wer schon immer mal lernen wollte, wie man eigene Ideen in einen Film umsetzen kann, ist hier richtig. Innerhalb eines zeitlichen Rahmens werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in enger Teamarbeit eine Geschichte entwickeln, diese filmisch umsetzen und final zu einem fertigen Film schneiden. Dabei liegt der Fokus gezielt auf der kreativen Arbeit, die in aktivem Austausch stattfindet und der damit verbundenen Auseinandersetzung mit der frei wählbaren Thematik, wobei hier keine Grenzen gesetzt werden. Eine offene Arbeitsweise wird angestrebt, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern freie Entfaltungsmöglichkeiten bietet.

● **Kurs 2239**

Thomas Scherer, Autor und Regisseur

Fr. 18:00 – 21:00 Uhr und Sa. 10:00 – 16:00 Uhr

Termine: 19.08., 20.08., 26.08. und 27.08.2022

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 25,00

Im Rahmen des Kultstadtfestes 2022

Konzert

Konzert des Yellow Submarine Chors

Im Rahmen des Kultstadtfestes 2022 präsentiert sich der Chor der vhs Regionalverband Saarbrücken unter der Leitung von Katharina Schmuck mit seinem aktuellen Programm.

● Kurs 2201

StR Katharina Schmuck, Chorleitung

Sa. 16.07.2022, 15:00 - 16:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

gebührenfrei

Im Rahmen des Kultstadtfestes 2022

Konzert

Konzert der Gitarrenkurse von Harald Stein

Im Rahmen des Kultstadtfestes 2022 präsentieren sich die Gitarrenkurse der vhs Regionalverband Saarbrücken unter der Leitung von Harald Stein.

Gesanglich werden sie dabei von Sandra Müller unterstützt.

● Kurs 2201A

Harald Stein

Sa. 16.07.2022, 13:00 - 14:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

gebührenfrei

THEATER

Inklusionsangebot

Theaterbesuch Saarländisches Staatstheater – Alte Feuerwache (AFW)

Aktuelle Aufführung

● Kurs 2220B

Erich Keßler / Hildegard Keßler

So. 03.07.2022, 18:00 Uhr

Alte Feuerwache, Landwehrplatz

17:30 Uhr, Treffpunkt: Eingang Alte Feuerwache, Landwehrplatz, SB
Ermäßigter Eintritt



Saarbrücken feiert wieder!

KULTSTADTFEST



DIE NEUE GROSSVERANSTALTUNG: Das Kultstadtfest vom 15. bis 17. Juli 2022

Am 16. Juli 2022 ist die vhs mit zahlreichen Aktivitäten rund um den Schlossplatz vertreten:

- 11:00 – 11:45 Uhr | **Yoga am Morgen**
Schlossgarten*
- 11:00 – 12:30 Uhr | **Koreanisch Schnupperstunde**
Altes Rathaus, Raum 26
- 11:00 – 12:30 Uhr | **Portugiesisch Schnupperstunde**
Altes Rathaus, Raum 25
- 11:30 – 13:00 Uhr | **Italienisch Schnupperstunde**
Altes Rathaus, Raum 27
- 13:00 – 14:00 Uhr | **Konzert der Gitarrenkurse von Harald Stein**
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
- 13:00 – 14:30 Uhr | **Einführung in die Konzertfotografie**
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
- 13:30 – 15:00 Uhr | **Spanisch Schnupperstunde**
Altes Rathaus, Raum 26
- 13:30 – 14:15 Uhr | **Qi Gong der vier Jahreszeiten – Sommer**
Schlossgarten*
- 14:00 – 14:45 Uhr | **Lesen im fremden Alphabet**
Altes Rathaus, Raum 27
- 15:00 – 16:00 Uhr | **Konzert des Yellow Submarine Chors**
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
- 16:00 – 16:45 Uhr | **Deutsch lernen mit dem vhs-Lernportal**
Altes Rathaus, Raum 26
- ganztägig | **Blumige Haarkränze wickeln**
vhs-Infostand auf dem Schlossplatz
- ganztägig | **Bouquinisten – Bücherflohmarkt**
Altes Rathaus, Raum 23

* bei schlechtem Wetter im vhs-Zentrum, Saal 01 EG

Feiern und genießen Sie mit uns das Kultstadtfest.

Mit freundlicher Unterstützung von



KUNSTGESCHICHTE

Hybridveranstaltung

Vortrag

Wie wird das Wetter? – Vorstellungen vom Wetter in der Antike

Das Wetter ist in der Gegenwart vom harmlosen Konversations-thema zu einem potentiell dramatischen Aspekt unseres Alltags geworden. Dabei können wir die Ursachen der Wetterphänomene, die wir erleben, recht exakt naturwissenschaftlich erklären. Das war in der Antike anders. Gottheiten kontrollierten das Wetter, drückten damit ihren Zorn, aber auch ihr Wohlwollen aus. Wer diese Gottheiten waren, wie sie ihre Macht ausübten und wie die Menschen der antiken Kulturen das Wetter erlebten und zu beeinflussen suchten, wird der Vortrag vorstellen.

Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt.

● Kurs 2325

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Mi. 06.07.2022, 19:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Inklusionsangebot

Ausstellungsführung

Besuch im Weltkulturerbe „Völklinger Hütte“

Aktuelle Ausstellung

● Kurs 2315

Erich Keßler / Hildegard Keßler

Di. 19.07.2022, 16:00 Uhr

Barrierefreie Fahrt mit dem Expressbus zur Völklinger Hütte. Ab-fahrt 14:21 Uhr, ab Rathaus St. Johann, Saarbrücken; Nachfolgebus 14:51 Uhr, gleiche Abfahrtsstelle

Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Eintritt frei, Führung ab 10 Personen; Busticket für Behinderte mit Begleitung frei

In Kooperation mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e.V.

Vortrag

Michelangelo Merisi da Caravaggio

Michelangelo Merisi da Caravaggio ist der Pop-Star des 16. Jahr-hunderts in Italien. Was verbinden Sie mit Barock? Üppig schwel-lende Formen, Glanz und Gold und tiefe Dekolletés? Vergessen Sie

alle schnellen Assoziationen. Mit Caravaggios Kunst tauchen wir in die Hell/Dunkel-Welt exzessiver Lebendigkeit ein. Der Mensch aus Fleisch und Blut an den Grenzen erträglicher oder fassbarer Erfahrungen, erschaffen in Bildern. Was Freddie Mercury singen konnte, kann dieser Mann malen. Ein Vortrag mit Lichtbildern.

● **Kurs 2329**

Dr. Ingeborg Besch, Kunsthistorikerin

Mi. 20.07.2022, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

Einzelveranstaltung

**Vernissage zur Ausstellung „joyanimals®“
von Tina Paulus**

● **Kurs 2400AV**

Tina Paulus

Vernissage: Do. 07.07.2022, 17:00 Uhr

Ausstellungsdauer: 07.07. - 16.09.2022

Altes Rathaus, Foyer (EG, 1. Und 2. Etage)

gebührenfrei

Ausblick auf das Herbstsemester 2022

Saarbrücker Kunstfahrten

Mit dieser Reihe bietet die vhs in jedem Semester Exkursionen zu Ausstellungen bekannter europäischer Museen an. Dabei steht die unmittelbare Begegnung mit traditionellen und modernen Kunstwerken im Zentrum. Begleitet werden diese Kunstexkursionen von dem Kunsterzieher und Künstler Fred Weber.

Im kommenden Herbstsemester bietet diese Reihe am Samstag, 03.12.2022, eine eintägige Kunstexkursion nach Straßburg an. Dort wird das kleine, aber sehr sehenswerte Tomi Ungerer Museum sowie das Museum für moderne und zeitgenössische Kunst besucht.

Dozentinnen und Dozenten



KLAUS HARTH
Diplom Bildende Kunst,
Dozent für Zeichnen und Malen

» In meinen Kursen treffen sich AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die eine längerfristige Auseinandersetzung mit ihrem künstlerischen Tun suchen. Es wird aber nicht nur gemalt, sondern genauso gut gezeichnet als auch collagiert. Im Vordergrund steht nicht die jeweilige Technik, sondern das Sehen-Lernen, das Erproben, Entdecken und Ausprobieren, die Freude am bildnerischen Tun sowie das Auseinandersetzen mit einer Bildidee. Die Technik lernt sich ganz nebenbei. «

KREATIVES GESTALTEN

Wochenendkurs

Chinesische Tuschkmalerei

Die chinesische Tuschkmalerei erfreut sich einer großen Beliebtheit. Im Kurs vermittelt die Dozentin verschiedene Tuschtechniken. Bambus, Orchidee, Chrysantheme und Pflaumenblüte sind die Symbolpflanzen für die Jahreszeiten. Ebenso sind sie auch Symbole für Eigenschaften wie Widerstandsfähigkeit, Eleganz, Toleranz und Stärke.

Bitte folgende Materialien mitbringen: einige Pinsel für Tuschkmalerei (mittelgroß oder groß), Tusche, Reispapier, einen Wasserbehälter sowie eine Filzunterlage oder Zeitungspapier.

● Kurs 2407

Runxia Deng, Diplom Bildende Kunst

Vorbesprechung: Di. 05.07.2022, 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

Sa. & So. 10:00 - 12:00 Uhr

ab 09.07.2022, 2 Termine

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 21,00 (16,00)

Wochenendkurs

Abendstimmung/Nachtbilder

Zwei Themen, die in der Kunstgeschichte immer wieder auftauchen. Von Walter Leistikow über Alex Katz, Edvard Munch, René Magritte zu Peter Doig: Der Abend und die Nacht sind Phänomene, die die Bildende Kunst immer wieder beschäftigt haben. „Peindre la nuit“ hieß vor wenigen Jahren eine entsprechende Ausstellung im Centre Pompidou in Metz.

Wir beginnen an einem Samstagabend um 18 Uhr und sehen uns bekannte Nachtbilder an und machen, davon ausgehend, unsere ersten Versuche. Nachts sind alle Katzen grau. Bei beginnender Dämmerung verlassen wir die vhs, begeben uns an geeignete Stellen draußen (Nanteser Platz, Schlossgarten) und versuchen uns bei immer mehr nachlassendem Licht. Wie verändert sich unsere Farbgebung, wie verändert sich die Formwahrnehmung? Bei diesem Kurs sind wir auf geeignetes Wetter angewiesen. Sollte das Wetter am ersten Termin auf irgendeine Weise nicht geeignet sein, treffen wir uns trotzdem zum ersten Herantasten ans Thema in der vhs und besprechen einen geeigneten Termin für den draußen stattfindenden Teil.

Mitzubringen sind: Wärmere Kleidung für später, die üblichen Mal- und Zeichenutensilien, mit denen man für gewöhnlich gerne arbeitet. Sollte sich jemand diesbezüglich unsicher sein, darf der Dozent im Vorfeld gerne per Mail oder telefonisch kontaktiert werden. Stirnlampen können auch hilfreiche Utensilien sein.

● **Kurs 2406**

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst, www.zeichenblock.info

Sa. 09.07.2022, 18:00 - 24:00 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 27,00 (21,00)

Ferienkurs

Malen und Zeichnen vor Ort

Die KursteilnehmerInnen haben die Möglichkeit, sich mit einem selbstgewählten Thema intensiv auseinanderzusetzen. Sie werden dabei intensiv in ihrem Arbeitsprozess betreut. Techniken nach eigener Wahl.

● **Kurs 2411B**

Klaus R. Ecke

Vorbesprechung: Di. 19.07.2022, 17:30 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Di. & Do. 09:00 - 12:00 Uhr

ab 26.07.2022, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 83,00 (62,00)

● **Kurs 2411C**

Klaus R. Ecke

Vorbesprechung: Di. 19.07.2022, 17:30 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Di. & Do. 14:00 - 17:00 Uhr

ab 26.07.2022, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 83,00 (62,00)

Nachmittagskurs

Handlettering / Brushlettering – Schriftgestaltung und Komposition

Texte, die wie handgeschrieben aussehen, begegnen uns inzwischen fast überall in Form von Sprüchen auf Bildern, Karten, Geschenkartikeln usw. In diesem Kurs lernen Sie, eigene Schriftzüge zu entwerfen und mit besonders schönen Buchstaben zu schreiben und zu zeichnen. Sie lernen verschiedene Alphabete und kreative Techniken sowie die Ausgestaltung mit dekorativen Elementen wie Ornamenten kennen, um damit verschiedene Oberflächen gestalten zu können.

Bitte mitbringen: mind. 1 Pinsel-Stift, „Brush-Pen“, glattes Druckerpapier, Fasermaler, Bleistift, Lineal und Geodreieck, Filzstifte, Pinsel, Aquarellfarbe, Washitape oder Kreppband.

● **Kurs 2427A**

Kerstin Arand, Dipl.-Designerin, Kunstpädagogin

Do. & Fr. 13:30 - 19:30 Uhr

ab 04.08.2022, 2 Termine

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 53,00 (42,00)

Wochenendkurs

Acrylic-Pouring

Haben Sie Spaß am kreativen Experimentieren? Dann ist diese derzeitige Trendtechnik der Farbverarbeitung genau das Richtige für Sie, da sie alle Möglichkeiten bietet.

Wie es dem Wortlaut nach schon heißt, handelt es sich nicht um ein gegenständliches Malen, sondern um eine spezielle Gießtechnik, die vom englischen Pouring abgeleitet ist. Je nach Technik wird die Farbe ineinander gegossen oder zusammen auf die Leinwand gekippt.

Durch das individuelle Gießen und Bearbeiten der Farbe auf der Leinwand und des von Ihnen verwendeten Pouring-Mediums entstehen die vielfältigsten Muster.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.

● **Kurs 2435**

Heike Hellenthal

Vorbesprechung: Di. 26.07.2022, 17:30 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Sa. & So. 10:00 - 16:00 Uhr

ab 30.07.2022, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 63,00 (50,00)

Wochenendkurs

Experimentelle Radierung

Kaltnadel / Collagrafie unter Verwendung von Recyclingmaterialien
Bei der Kaltnadelradierung wird direkt mit der Nadel oder einem spitzen Gegenstand in die Druckplatte gearbeitet. Als Druckstock verwenden wir Tetra-Pak, CDs, Plexi, Verpackungen ... etc.

Gearbeitet wird mit Bohrmaschine, Schraubendreher, Schleifpapier und der Kaltnadel. Gedruckt werden mehrere Platten im Überdruck – es entstehen transparente Farbschichten.

Collagrafie – Materialdruck

Aluminiumfolie, Klebeband werden als Collage auf eine Platte geklebt und gedruckt.

Alle Techniken können miteinander kombiniert werden. Gedruckt wird mit Tiefdruckfarben auf Wasserbasis.

Der Kurs kommt ohne Säure und Lösungsmittel aus.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Einweghandschuhe, Mappe zum Transport der Drucke

Die Materialkosten (Papier, Platten, Druckfarbe) von 20,00 Euro pro Person sind im Kurs vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen.

● **Kurs 2436**

Gabi Wagner, www.gabi-wagner.blogspot.com

Sa. & So. 10:00 - 17:00 Uhr, jeweils 1 Std. Pause

ab 02.07.2022, 2 Termine

Atelier für Druckgrafik Gabi Wagner,

Bismarckstr. 6, 66111 Saarbrücken

EUR 70,00 (56,00) zzgl. Materialkosten

KUNSTHANDWERK

Wochenendkurs

Mut zum Hut

Eigener Kopf – eigener Hut

Es stehen Ihnen Formen aus Holz oder Masse, inspiriert von den 20er, 60er Jahren bis zur aktuellen Mode, zur Verfügung. Wir verarbeiten neue Wollfilzstumpen, können aber auch alte Hüte zu einem neuen Hut umgestalten. Lernen Sie Techniken, um von Hand oder mit der Maschine Ihren Hut zu dekorieren.

Bitte mitbringen: alte Schere, Nähadeln, Stecknadeln, Fingerhut, altes T-Shirt, Wasserkocher, Maßband.

Zusatzkosten für Material pro Hut (Hutrohling, Bänder, Dekorationen, Draht) von ca. 15,00 Euro, je nach Verbrauch, sind direkt an die Dozentin zu entrichten. Bei Fragen berät Sie gerne die Dozentin (fraulunahutmanufaktur@freenet.de oder 0176 93114583).



● **Kurs 2600C**

Sabrina Neukirch, Modistin,
[facebook.com/FrauLunaHutmanufaktur](https://www.facebook.com/FrauLunaHutmanufaktur)

Vorbesprechung: Sa. 16.07.2022, 10:00 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)

Sa. & So. 10:00 - 15:15 Uhr

ab 23.07.2022, 2 Termine

Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)

EUR 60,00 (48,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Silberschmuck mit Art Clay

Art Clay besteht aus ganz fein gemahlenem Silber, Bindemittel und Wasser. Nach dem Modellieren, Trocknen und Brennen besteht das Schmuckstück aus 99,9 Prozent reinem Silber. Dank dieser fantastischen Modelliermasse können sogar AnfängerInnen unter fachmännischer Anleitung schon tolle Schmuckstücke selbst gestalten. Zudem können Zirconia, Glas, Porzellan, Edelsteine mit eingearbeitet werden. Da man keine Werkstatt oder teuren Werkzeuge benötigt, kann man später auch mal zu Hause damit arbeiten. Dem freien Gestalten mit Art Clay sind wenig Grenzen gesetzt. Die Materialkosten werden direkt an die Dozentin gezahlt.

● **Kurs 2602**

Roswitha Parduhn

Vorbesprechung: Fr. 24.06.2022, 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 6

Sa & So. 10:00 - 17:00 Uhr, jeweils 1 Std. Pause

ab 02.07.2022, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 57,00 (45,00) zzgl. Materialkosten

Abendkurs

Maritimer Kranz

Ein Kranz wird mit Juteband, Stoffe und Naturmaterialien gebunden, mit Muscheln, Schwemmholz und maritimer Dekoration ausgeschmückt. (Dieser Kranz eignet sich als Tisch- oder Türkranz).

Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl.

Klebepestole

● **Kurs 9423**

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 04.08.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf

EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Floristik – Buntes Sommergärtchen

Ein Gesteck im Rindengefäß. Mit Baumrinde fertigen wir ein Gefäß und stecken aus der bunten Fülle des Sommers das Gefäß mit Blumen, Kräuter und Gräser. Dieses lange haltbare Werkstück kann immer wieder neu gestaltet werden.

Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.

Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs direkt an die Dozentin gezahlt.

● **Kurs 2612A**

Susanne Hübschen, Floristin

Fr. 05.08.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

Abendkurs

Floristik – Boho-Vintage-Style

Trockenblumen und Eukalyptus sind eine gute Kombination, ob Flowerloop oder Herzen, mit Bändern ausgeschmückt entsteht ein wunderschönes haltbares Werkstück.

Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.

Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs direkt an die Dozentin gezahlt.

● **Kurs 2612B**

Susanne Hübschen, Floristin

Fr. 19.08.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

Im Rahmen des Kultstadtfestes 2022

Workshop

Blumige Haarkränze wickeln

Im Rahmen des Kultstadtfestes 2022 bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken einen offenen Workshop an, zu dem Sie gern auch mit Kindern einfach vorbeikommen und mitmachen können. Unter fachkundiger Anleitung des vhs-Teams können Sie mit saisonalen Blüten Haarkränze selber binden.

Alle Arbeitsmaterialien sind vorhanden. Der Unkostenbeitrag beträgt pro Kranz 6 Euro für Kinder und 8 Euro für Erwachsene.

● Kurs 2613

Team der vhs Regionalverband Saarbrücken

Sa. 16.07.2022, 11:00 - 18:00 Uhr

Infostand der vhs Regionalverband Saarbrücken, Schlossplatz
gebührenfrei

Abendkurs

Buntes Sommergärtchen

Gesteck im Rindengefäß. Mit Baumrinde fertigen wir ein Gefäß, aus der bunten Fülle des Sommers steckern wir das Gefäß mit Blumen, Kräuter und Gräser.

Dieses lange haltbare Werkstück kann immer wieder neu gestaltet werden.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole

● Kurs 9425

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 25.08.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf

EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

Wochenendkurs

Goldschmieden für Fortgeschrittene

In der Vorbesprechung werden wir gemeinsam ein Wunsch-Thema festlegen, z. B. Ring, Nadel, Ohrschmuck. Dieses Thema wird intensiv in Theorie und Praxis umgesetzt. Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Kursarbeiten zur Vorbesprechung mit. Im Workshop frischen wir die Kenntnisse mit einem Messing-Pflichtstück auf und wiederholen die Theorie. Das eigene Kürstück wird mit jedem einzeln abgesprochen.

Es fallen Kosten in Höhe von 8,00 Euro für Verbrauchsmaterial und 8,00 Euro für Werkzeug- und Maschinenmiete an. Silber kann erworben werden.

2 | Kultur und Kunst

Bitte mitbringen: Bequeme Arbeitskleidung, Leselampe, Lesebrille, Papier, Bleistift, Werkzeug, Zirkel (falls vorhanden).

Vorkenntnisse sind erforderlich.

● Kurs 2607

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin,

www.MarionHenne.de

Vorbesprechung: Di. 12.07.2022, 19:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

Fr. 18:30 - 21:00 Uhr

Sa. & So. 10:00 - 17:15 Uhr, jeweils 1 Std. 15 min. Pause

ab 22.07.2022, 3 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 90,00 (72,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Wie kommt der Finger in den Löffel?

Was tun mit diesen kleinen „silbernen“ Kaffeelöffeln? In diesem Kurs werden die angelaufenen Lieblinge nach Ihren Vorstellungen zu neuem Glanz erstrahlen. Sie erhalten einen kleinen Einblick in goldschmiedische Techniken sowie ein tieferes Verständnis für technische Zusammenhänge und gestalterische Grundlagen. Unter fachkundiger Anleitung fertigen Sie einen Ring oder Anhänger nach Ihren Vorstellungen.

Werkzeugmiete und Verbrauchsmaterial: 7,00 Euro pro TeilnehmerIn.

Bitte mitbringen: Kleine, alte Besteckteile, bequeme Arbeitskleidung, Leselampe, Lesebrille, Papier, Bleistift, Werkzeug, Zirkel, falls vorhanden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● Kurs 2608

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin,

www.MarionHenne.de

Sa. 30.07.2022, 11:00 - 17:00 Uhr, 45 min. Pause

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 30,00 (25,00)

FOTOGRAFIE

Wochenendkurs

Schärfe und Unschärfe kreativ einsetzen

Wir setzen Blende, Brennweite und Aufnahmeentfernung gezielt ein, um Schärfe und Unschärfe gestalterisch zu nutzen. Vom „Freistellen“ des Motivs mit selektiver Schärfe bis zum Sichtbarmachen von Bewegungsunschärfe, vom Weitwinkel bis zum Tele – wir erproben die Möglichkeiten unserer Kameras und Objektive und diskutieren die gestalterische Wirkung. Thematisiert werden außerdem das Bokeh, verschiedene Autofokus-Einstellungen und die Frage, wann automatische, wann manuelle Fokussierung sinnvoll ist. Die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen.

Voraussetzungen: Sie benötigen eine Systemkamera

(Spiegellose oder D-SLR) mit Objektiv(en) und eine Speicherkarte.

Soweit vorhanden: Stativ.

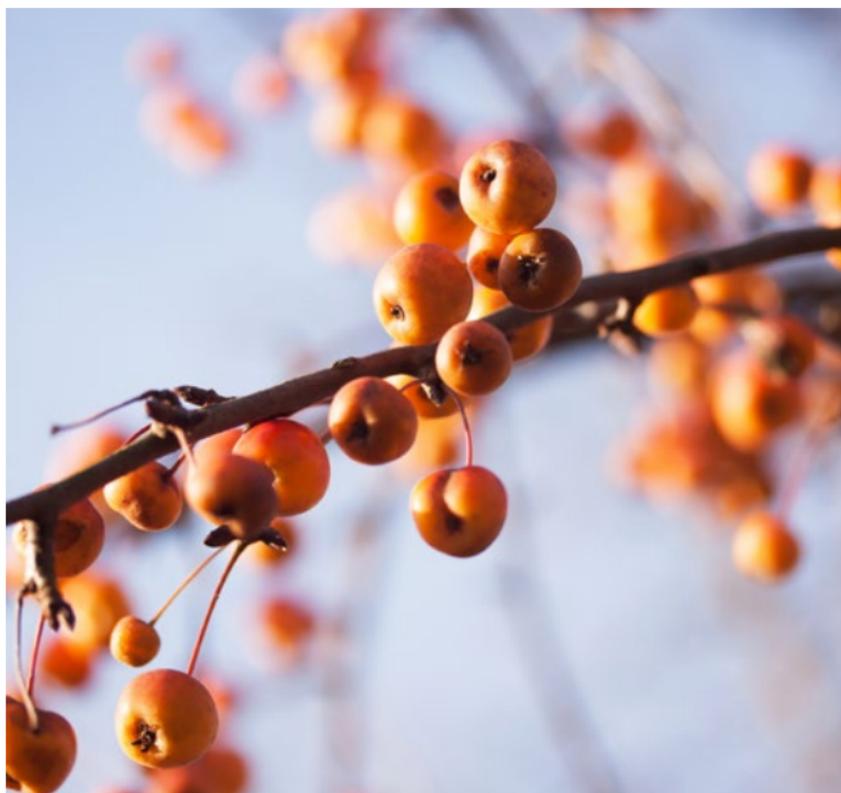
● **Kurs 2514A**

Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Sa. 09.07.2022, 10:00 - 15:15 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 45,00 (35,00)



Abendkurs

Farbmanagement für Fotografen

Wer in eine hochwertige Fotoausrüstung investiert, wird die Darstellung auf dem Monitor und die Qualität gedruckter Bilder kritisch hinterfragen. Nur mit einem „richtig“ eingestellten Monitor können Bilder zuverlässig beurteilt werden. Deshalb verdient der Monitor als zentrales Element im digitalen Workflow besondere Beachtung. Sie erwerben Grundkenntnisse über Farbwahrnehmung und Farbdarstellung durch verschiedene Systeme und Geräte, über Farbräume, Profile und ihre Einbindung in Windows und Photoshop, sowie über Kalibrierung und Profilierung von Ein- und Ausgabegeräten.

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Kenntnisse Digitalfotografie & Bildbearbeitung.

● **Kurs 4582**

Jürgen Roland

Mo. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 11.07.2022, 2 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 60,00

Wochenendkurs

Vom Billigdruck zum Fine-Art-Print

Reicht die vom Großlabor gelieferte Qualität des Fotodrucks nicht mehr aus, steht man vor der Wahl, ein Fachlabor zu beauftragen oder alles in die eigene Hand zu nehmen. Auch mit der zweiten Lösung kann das Optimum erreicht, und ein ansprechendes Bild zu einem Kunstwerk werden. Von der Aufnahme in einem RAW-Format über die richtige Ausrüstung bis zum Druck auf archivfesten Papieren erfahren Sie alles Notwendige, um qualitativ hochwertige Drucke zu erzeugen, die der Monitorarstellung sehr nahekommen.

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Kenntnisse Bildbearbeitung, Grundkenntnisse Farbmanagement

● **Kurs 4584**

Jürgen Roland / Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Fr. 15.07.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 16.07.2022, 13:30 - 16:30 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 60,00

Einzelveranstaltung

Einführung in die Konzertfotografie

Wer gerne bei Konzerten, Theateraufführungen und anderen Events fotografiert, stößt auf viele Probleme, beginnend mit der Erlaubnis, vor Ort fotografieren zu dürfen, über die Suche nach einem guten Aufnahmestandpunkt, bis hin zu widrigen Lichtverhältnissen und der Frage nach der geeigneten Ausrüstung. Mit vielen Bildbeispielen werden die Teilnehmenden an die Bildgestaltung herangeführt und motiviert, das Erlernte beim Besuch weiterer Veranstaltungen des Kulturmeilenfestes umzusetzen.

Im Rahmen der am 18.07. beginnenden Veranstaltung „Fotofinishing und Vernissage“ besteht die Möglichkeit, ausgewählte Bilder zu bearbeiten, zu drucken und eine gemeinsame Ausstellung zu erarbeiten.

Anmeldeschluss: Montag, 11. Juli 2022!

● **Kurs 2541**

Zippo Zimmermann

Sa. 16.07.2022, 13:00 - 14:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 25,00



Foto: Nika Jonsson

Fotograf: Zippo Zimmermann

Dozentinnen und Dozenten



ANGELIKA KLEIN
Fotografenmeisterin

»» Was ist eine Aufnahme und was ist ein Schnappschuss? Wer die Gestaltung seiner Bilder selbst in die Hand nehmen möchte, lernt in meinen Foto-Kursen die Grundlagen dazu. Z. B. nach Wunsch „Bokeh“ einsetzen; mit Weitwinkel starke Perspektive erzeugen; direktes oder indirektes Licht nutzen oder Portraits nach eigenen Vorstellungen inszenieren und ablichten. Die Kameratechnik ist Voraussetzung für die selbstbestimmte Umsetzung der Motive. Ein guter Fotograf nutzt seine Kamera und nicht umgekehrt! Wer nicht willenlos zum Finger zum Auslösen eines Filters degradiert bleiben möchte, kann mit kleinen technischen Praxisübungen und der passenden Fototheorie über den Tellerrand hinaus schauen – eine neue Perspektive erreichen!

www.fotografie-ak.de ««

Workshop

Fotofinishing und Vernissage

Im Kurs „Fotofinishing und Vernissage“ wählen die Teilnehmenden früherer Fotokurse der Volkshochschule aus den eigenen Aufnahmen ihre besten Werke aus. Diese werden gemeinsam im Kursraum bearbeitet, ausgedruckt und gerahmt. Ziel ist, die Motive thematisch zu strukturieren und in den Räumen der vhs als Ausstellung zu präsentieren.

Zum Abschluss der handwerklichen Vorbereitungen werden Gäste und Freunde zur Vernissage geladen; der Termin der Vernissage wird in der Gruppe abgestimmt.

Kursgebühr

zzgl. Materialkosten (abhängig von der Zahl der Drucke).

● **Kurs 2548**

Angelika Klein, Fotografenmeisterin / Jürgen Roland

Mo. 18.07.2022, 17:15 - 19:30 Uhr

Fr. 22.07.2022, 17:15 - 19:30 Uhr

Sa. 23.07.2022, 14:00 - 16:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 75,00

Wochenendkurs

Gestalten mit Brennweite und Perspektive

Der gewünschte Bildausschnitt wird meist durch Dreh am Zoomring festgelegt. Dabei wird übersehen, dass dies auch später am PC erfolgen kann und erst die Wahl des Aufnahmestandpunkts die Bildwirkung durch Veränderung der Perspektive entscheidend beeinflusst. Wir erarbeiten uns geeignete Standpunkte für verschiedene Motive und lernen, welchen Einfluss die Brennweite auf die Proportionen von Vorder- und Hintergrund hat. Die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen.

Voraussetzungen: Sie benötigen eine Systemkamera (Spiegellose oder D-SLR) mit Objektiv(en) und eine Speicherkarte.

● **Kurs 2515A**

Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Sa. 23.07.2022, 10:00 - 15:15 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 45,00 (35,00)

ENTSPANNUNG

Abendkurs

Meditation für sensible und hochsensible Menschen

In der Meditation geht es darum, Gedanken zur Ruhe zu bringen und ins innere Gleichgewicht zu gelangen. Gerade hochsensible Menschen erleben sehr intensive Gedanken und Gefühle und nehmen intensiver wahr. Meditation ist der Schlüssel für positives Denken, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie hilft mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen. In diesem Kurs werden diverse Meditationstechniken durchgeführt und so können Sie in diese wunderbar entspannende, belebende und entschleunigende Welt der Meditation eintauchen.

● Kurs 2772A

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 05.07.2022, 3 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 30,00 (24,00)

Abendkurs

Energie durch Yoga-Flow

Fließende, kraftvolle Übungen werden im Fluss der Atmung geübt und somit der Körper mit der Atmung verbunden. Gleichzeitig wird der ganze Körper mobilisiert und die Muskulatur gekräftigt. Trotzdem bleiben wir achtsam und zentriert. So wird die Körperwahrnehmung geschult und der Geist beruhigt.

● Kurs 2789B

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

Do. 19:45 - 21:00 Uhr

ab 07.07.2022, 4 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 37,00

Workshop

Meditationstag: Den Geist beruhigen – Das Herz öffnen

Das Bewusstsein wird von Gedanken, Bildern, Gefühlen und Absichten bestimmt. Sind diese positiv und heilsam, entstehen auch heilsame, aufbauende Worte. Sind sie negativ, entsteht eine Sprache, die herabsetzt und verleumdet und an Misserfolg und Kritik orientiert ist und entsprechende Handlungen und Taten beeinflusst. So entstehen Gewohnheiten, die zu Charaktereigenschaften heranwachsen. Je heilsamer und offener ein weiter Geist das Leben eines Menschen leitet und lenkt, desto zufriedener und



Dozentinnen und Dozenten



KLAUS EITEL
Dipl. Pädagoge,
Atemtherapeut, Heilpraktiker

» Vor über 40 Jahren erlernte und praktizierte ich in einem buddhistischen Kloster in Sri Lanka die Achtsamkeitsmeditation, auch Einsichtsmeditation genannt. Als ich nach vier Wochen mit einem großen Glücksgefühl, tieferer Klarheit und neuen Erkenntnissen über mein Leben diesen Ort der Ruhe und Innenschau wieder verließ, wusste ich, dass diese Meditationspraxis mich weiter in meinem Leben begleiten wird. Als Atem- und Meditationslehrer vermittele ich seit über 20 Jahren mit großer Freude interessierten Menschen diese Meditationsweise, sodass auch sie innere Stille, größere Geduld und umfassendere Gelassenheit in ihrem Leben finden können. Seit über einem Jahrzehnt bin ich an der vhs in Saarbrücken tätig. «

glücklicher verläuft das Leben des Menschen. Je enger und verschlossener der Geist dagegen ist, umso schwieriger wird dessen Leben.

● **Kurs 2771**

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Sa. 09.07.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 65,00

Im Rahmen des Kulturmeilenfestes 2022

Schnupperkurs

Yoga am Morgen

Dynamisch in den Tag starten mit fließenden, kraftvollen Übungen im Fluss der Atmung.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● **Kurs 2789**

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

Sa. 16.07.2022, 11:00 - 11:45 Uhr

Outdoor im Schlossgarten

gebührenfrei

Im Rahmen des Kulturmeilenfestes 2022

Schnupperkurs

Qi Gong der vier Jahreszeiten – Sommer

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in die bewegte Form „Sommer“. Diese wird im Stehen ausgeführt und wirkt insbesondere auf das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Durchblutung.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● **Kurs 2798**

Petra Junk, Kursleiterin „Qi Gong der vier Jahreszeiten“

Sa. 16.07.2022, 13:30 - 14:15 Uhr

Outdoor im Schlossgarten

gebührenfrei

Nachmittagskurs

Kompaktkurs Qi Gong der vier Jahreszeiten – Sommer

Der Sommer ist die Zeit der Reife, die Schönheit und Üppigkeit der Natur berauscht. Trotzdem gilt es, die Geistesruhe zu bewahren.

Die bewegte Form „Sommer“ wird im Stehen ausgeführt und wirkt insbesondere auf das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Durchblutung. Wichtige Organe sind der Magen, das Herz und der Dünndarm. Die Sommerübungen stärken die gesamte Persönlichkeit.

3 | Gesundheit und Ernährung

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● **Kurs 2797**

Petra Junk, Kursleiterin „Qi Gong der vier Jahreszeiten“

Fr. 16:45 - 17:45 Uhr

ab 22.07.2022, 6 Termine

Outdoor Treffpunkt vor dem vhs-Zentrum

EUR 35,00

Abendkurs

Zeit für Entspannung, Zeit für Weiblichkeit

Dieser Workshop ist eine Einladung an uns Frauen, uns wieder mit uns selbst und anderen Frauen zu verbinden. Gönn Dir einen Tag Auszeit mit viel sanftem Yoga sowie Tanz und Massage, wo wir uns ganz unserem Körper und unserem Wohlbefinden widmen. Finde Entspannung und Freude und stärke Deine innere Balance.

● **Kurs 2784**

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

Sa. 23.07.2022, 10:00 - 17:00 Uhr (inkl. Mittagspause mit der Gelegenheit, im Café Am Schloss gemeinsam zu essen)

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 51,00 (zzgl. Kosten für Mittagessen)

Vormittagskurs

Yoga-Woche – Fit in 5 Tagen für Geübte

Es werden unterschiedliche Yogastunden angeboten, die mit sanften Übungen beginnen und sich dann Schritt für Schritt weiter steigern. Durch die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) wird Kraft, Gleichgewicht und Konzentration trainiert, um mehr Energie und Klarheit für den Alltag zu gewinnen sowie das Empfinden von Harmonie und Zufriedenheit durch die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

● **Kurs 2773A**

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Mo. - Fr. 09:45 - 10:45 Uhr

ab 25.07.2022, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 29,00

Vormittagskurs

Yoga-Woche – Fit in 5 Tagen für AnfängerInnen

Es werden unterschiedliche Yogastunden für AnfängerInnen angeboten, die mit sanften Übungen beginnen und sich weiter steigern. Durch die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) wird Kraft, Gleichgewicht und Konzentration trainiert, um mehr Energie und Klarheit für den Alltag zu gewinnen sowie das Empfinden von Harmonie und Zufriedenheit durch die Verbindung von Körper, Geist und Seele zu verstärken.

● **Kurs 2773**

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Mo. - Fr. 08:30 - 09:30 Uhr

ab 25.07.2022, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 29,00

Mehrgenerationenkurs

Eltern-Kind-Yoga

Yoga ist Balsam für Körper und Seele. Ein sanftes Bewegungsprogramm für Erwachsene und Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahre stärkt die Bindungen untereinander, fördert Geduld sowie Gelassenheit und sorgt für ein besseres Gleichgewicht. Loslassen, stärken und gemeinsam Spaß haben. Auch für Großeltern und Enkel.

● **Kurs 2782A**

Petra Weiland, DTB-Yogalehrerin, Kinder-Yoga-Lehrerin

Di. + Do. 10:45 - 11:45 Uhr

ab 26.07.2022, 4 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Abendkurs

Sommerkurs Qi Gong und Tai Chi

Die chinesischen Bewegungskünste vermitteln vielfältige Übungen zur Gesundheit für Geist, Seele und Körper.

Im Kurs lernen Sie Gesundheitsübungen für Gelenke, Rücken, Muskelaufbau, Koordination und Stressabbau.

Die Bewegungen sind langsam, fließend und für jeden geeignet.

● **Kurs 2794**

Margareta Mathieu, Tai-Chi-Lehrerin

Mi. 17:00 - 18:00 Uhr

ab 27.07.2022, 8 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 54,00

Abendkurs

Gesundheit mal drei: Atem – Ruhe und Bewegung

Nach der Methode von Prof. Ilse Middendorf® den eigenen Atem erkunden und frei fließen lassen. Leichte, spielerische Bewegungen und sanfte Dehnungen regen den Atem an. Der natürliche Atemrhythmus wird neu erfahren und hat auch positive Auswirkungen auf das seelische Gleichgewicht, so können Gelassenheit, Freude und Kraft entstehen. Die Übungen werden meist im Sitzen oder Stehen ausgeführt.

Bitte bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen.

● Kurs 2735

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Mi. 03.08.2022, Do. 04.08.2022, Fr. 05.08.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance
EUR 30,00

Wochenendkurs

Yin Yoga & Klang

Yin Yoga ist ein passiver Yogastil, bei dem die einzelnen Asanas 3 - 5 Minuten lang gehalten werden. In dieser Zeit werden wir mit Klängen der Klangschalen begleitet und Körper und Geist tauchen ab in die Welt der Tiefenentspannung.

● Kurs 2767

Janine Bija, Yogalehrerin

So. 07.08.2022, 11:00 - 12:15 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance
EUR 9,00

Wochenendkurs

Klangentspannung für Schwangere

Tauche ein in die Welt der Klänge und lass dich verzaubern! Bei einer Klangentspannung machst du es dir gemütlich und lässt dich an wunderschöne Orte führen. Begleitet von den Klängen lässt du den Alltag hinter dir. Es entsteht ein wunderschöner Klangraum, der zum „baden“ in den Klängen einlädt - pure Tiefenentspannung für dich und dein Baby.

● Kurs 2767A

Janine Bija, Yogalehrerin

So. 28.08.2022, 16:15 - 17:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance
EUR 6,00

Wochenendkurs

Klangentspannung Sommernachtstraum

Tauche ein in die Welt der Klänge und lass dich verzaubern. Bei einer Klangentspannung machst du es dir gemütlich und lässt dich an wunderschöne Orte führen. Wir begeben uns auf einen Sommernachtstraum. Es entsteht ein wunderschöner Klangraum, der zum „baden“ in den Klängen einlädt - pure Tiefenentspannung.

● Kurs 2767B

Janine Bija, Yogalehrerin

So. 28.08.2022, 17:15 - 18:00 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 6,00

Mehrgenerationenkurs

Phantasiereisen für Groß und Klein

Phantasiereisen helfen zu neuer Kraft, Stärke und Hoffnung. Sie haben eine vorbeugende Wirkung bei Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Erschöpfungszuständen. Alle Sinne werden angesprochen und erholsame, positive Erlebnisse für Eltern und Kinder erlebt.

● Kurs 2769

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin

Mi. 31.08.2022, 10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

Mehrgenerationenkurs

Phantasiereisen für Groß und Klein

Phantasiereisen helfen zu neuer Kraft, Stärke und Hoffnung. Sie haben eine vorbeugende Wirkung bei Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Erschöpfungszuständen. Alle Sinne werden angesprochen und erholsame, positive Erlebnisse für Eltern und Kinder erlebt.

● Kurs 2769A

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin

Mi. 31.08.2022, 12:00 - 13:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

Ferienkurs

Online-Kurs

AROHA®

Das effektive Ganzkörpertraining kann auch im Online-Kurs zu einer Festigung der Muskulatur, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur inneren Ausgeglichenheit führen. Zusätzlich werden durch die gezielt ausgewählten Übungen die Balance und das Koordinationsvermögen trainiert. Eine Teilnahme am Online-Kurs ist ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter möglich.

● Kurs 2841

Christina Hösche, Übungsleiterin B Sport in der Prävention, AROHA®-Instructorin

Mo. u. Do. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 25.07.2022, 6 Termine

ZOOM

EUR 38,00

Termine: 25.07., 28.07., 01.08., 04.08., 08.08., 11.08.2022

Ferienkurs

Online-Kurs

KAHA®

KAHA ist aufgrund seiner langsamen und fließenden Bewegungen in jedem Alter und auch für AnfängerInnen durchführbar. Es wirkt mobilisierend und kräftigend, aber auch dehnend und entspannend auf entscheidende Muskelgruppen. Die Bewegungen werden kontrolliert ausgeführt und dadurch entsteht eine gesunde Balance zwischen Stabilität und Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates.

● Kurs 2841A

Christina Hösche, Übungsleiterin B Sport in der Prävention, KAHA®-Instructorin

Mo., Do. 19:15 – 20:15 Uhr

ab 25.07.2022, 6 Termine

ZOOM

EUR 38,00

Termine: 25.07., 28.07., 01.08., 04.08., 08.08., 11.08.2022

BEWEGUNG

Vormittagskurs

Stretching

Die systematische Anwendung von Dehntechniken zur Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität steht im Mittelpunkt und schützt vor Verspannungen und Verletzungen.

● **Kurs 2802**

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Mi. 08:30 - 10:00 Uhr

ab 17.08.2022, 3 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 30,00

Vormittagskurs

Funktionelle Rückengymnastik

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der notwendige Ausgleich für einen im Alltag strapazierten Rücken geschaffen. Praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des Bewegungsablaufes werden nähergebracht.

● **Kurs 2816**

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 08:30 - 10:00 Uhr

ab 25.07.2022, 3 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 30,00

In Zusammenarbeit mit Karina Freude, lebensfreude gesundheitsmanagement. Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort von der Dozentin.

Abendkurs

Pilates für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Joseph Pilates hat eine spezielle Trainingstechnik entwickelt, die eine Stabilisation der Körpermitte bewirkt. In diesem Kurs werden grundlegende Pilates-Prinzipien und Pilatesübungen unterrichtet. Die richtige Pilates-Atmung und die Aktivierung des Powerhouses bestehend aus Beckenboden, tiefer Bauch- und Rückenmuskulatur stehen im Mittelpunkt. Langsame und kontrollierte Bewegungen verbessern Haltung, Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelausdauer.

3 | Gesundheit und Ernährung

● Kurs 2822B

lebensfreude Gesundheitsmanagement

Mi. 17:30 - 18:30 Uhr

ab 27.07.2022, 8 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 60,00

Vormittagskurs

RunTional

Intervalltraining mal anders. Kleinere Laufeinheiten mit unterschiedlichen Laufstilen werden durch funktionelle Übungen ergänzt. Dazu nutzen wir Equipment, dass die Natur uns im Freien zur Verfügung stellt.

● Kurs 2830A

Dennis Dittgen, B.A. Sportwissenschaften

Di. 10:00 – 11:00 Uhr

ab 09.08.2022, 5 Termine

Treffpunkt: vhs-Zentrum

EUR 35,00

Wochenend-Workshop

TôSÔX®

TôSÔX ist eine Fitness-Sportart, welche Techniken und Bewegungsabläufe des Box-Kampfsports, wie auch funktionelle Elemente mit Cardio und moderner Musik verbindet. Das sehr intensive Workout ist leicht zu erlernen und führt daher schnell zu Erfolg.

● Kurs 2831

Sandra Ries, TôSÔX® Professional Instructorin, Fitnesstrainerin A-Lizenz

Sa. 16.07.2022, 14:30 - 15:30 Uhr

Garten des Erbprinzenpalais

Schlossplatz 2a, 66119 Saarbrücken

EUR 8,00

Wochenend-Workshop

Hula-Hoop-Motivationskurs – Schwing dich glücklich Ü50

Früher... war das ein Kinderspiel. Heute will der Reifen einfach nicht ins Rotieren kommen. Vielleicht denkst du auch, dass du das eh nicht (mehr) kannst, dass du nicht mehr die schlanke Figur und Beweglichkeit in den Hüften hast. Hier lernst Du die Technik, bei tanzbarer Musik wieder in Schwung zu kommen und die Hüften sanft zu bewegen. Wir probieren unterschiedliche Reifen und lernen Übungen, mit denen die benötigte Muskulatur der Bauchmuskeln und des Beckenbodens gestärkt werden.

Nach dem Kurs kannst du einschätzen, ob Du dir einen eigenen Reifen zulegen möchtest. Reifen werden für die Kursdauer gestellt. Bitte in bequemer Kleidung kommen und Socken mitbringen. Ein anliegendes T-Shirt ist von Vorteil.

● **Kurs 2833D**

Doris Wolf

Sa. 16.07.2022, 09:15 - 10:45 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Hula-Hoop-Motivationskurs – Schwing dich glücklich Ü50

Früher... war das ein Kinderspiel. Heute will der Reifen einfach nicht ins Rotieren kommen. Vielleicht denkst du auch, dass du das eh nicht (mehr) kannst, dass du nicht mehr die schlanke Figur und Beweglichkeit in den Hüften hast. Hier lernst Du die Technik, bei tanzbarer Musik wieder in Schwung zu kommen und die Hüften sanft zu bewegen. Wir probieren unterschiedliche Reifen und lernen Übungen, mit denen die benötigte Muskulatur der Bauchmuskeln und des Beckenbodens gestärkt werden. Nach dem Kurs kannst du einschätzen, ob Du dir einen eigenen Reifen zulegen möchtest. Reifen werden für die Kursdauer gestellt. Bitte in bequemer Kleidung kommen und Socken mitbringen. Ein anliegendes T-Shirt ist von Vorteil.

● **Kurs 2833E**

Doris Wolf

So. 17.07.2022, 09:15 - 10:45 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

Workshop

Hula-Hoop-Schnupperkurs – Schwing dich glücklich

Trau dich! Mit unserem Hula-Hoop (Tanzreifen) schwingen wir die Hüften zu tanzbarer Musik. Diese Bewegung fordert spielerisch den ganzen Körper, dabei kräftigen wir Bauchmuskeln und Beckenboden. Regelmäßiges Schwingen macht glücklich und führt zu einer verbesserten Körperhaltung. Wir probieren unterschiedliche Reifen aus und lernen einfache Übungen, mit denen die benötigte Muskulatur zusätzlich aufgebaut wird. Auch weniger durchtrainierte Leute kommen hier zu Spaß und Erfolg.

Reifen werden für die Kursdauer gestellt. Bitte in bequemer Kleidung kommen. Ein eng anliegendes T-Shirt erleichtert das Erlernen der Technik.

Dozentinnen und Dozenten



DORIS WOLF
Übungsleiterin für Gymnastik
und Hula-Hoop

» Sport hat mich mein ganzes Leben begleitet. Als ehemalige Leistungsturnerin weiß ich um das Geheimnis des Körpergedächtnisses und wie man es durch tänzerische Bewegungen aktiviert. Heute steht für mich nicht mehr der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern die Freude am Sport und die Erhaltung der Beweglichkeit meines Körpers. Ziel meiner Kurse ist es, leichtfüßig einen Hula-Hoop-Reifen zu schwingen. Alter und Figur spielen hierbei eine untergeordnete Rolle.

In meinen Kursen gebe ich Hinweise, wie man Übungen nach seinen Möglichkeiten anpassen kann. «

● **Kurs 2833F**

Doris Wolf

So. 17.07.2022, 11:00 - 12:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

Workshop

Ritmo do Brazil

Ausgewählte Schritte des brasilianischen Tanzes werden mit Cardio-Elementen kombiniert. Dabei werden Beine, Bauch und Gesäß besonders trainiert.

● **Kurs 2839**

Cécile Sujatha Amiot, Ritmo do Brazil Trainerin

Mi. 18:15 - 19:15 Uhr

ab 13.07.2022, 2 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergsschule), Schumannstr. 42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof

EUR 11,00

Wochenendkurs

Tanzkurs Standard/Latein für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

● **Kurs 2878B**

Saar 05 Tanzsport e.V / Marianna Margolina, Trainerin C Leistungssport Standard, Trainerin C Breitensport, Übungsleiterin B Prävention

So. 18:00 - 19:15 Uhr

ab 31.07.2022, 3 Termine

Clubheim SV Saar 05 Tanzsport e.V., Straße des 13. Januar 10, 66121 Saarbrücken

EUR 36,00

Vormittagskurs

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein gelenkschonender Sport, bei dem durch den rhythmischen Einsatz der Stöcke auch die Muskulatur des Oberkörpers trainiert wird (Ganzkörpertraining). Nordic-Walking erhöht Ausdauer und Kraft und löst Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und Rücken. Individuelle Korrekturen stehen ebenso im Mittelpunkt wie die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden.

Walking-Stöcke bitte mitbringen. Stöcke können im Einzelfall auch ausgeliehen werden.

3 | Gesundheit und Ernährung

● Kurs 2852A

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin, Basic Instr. NW

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 25.07.2022, 3 Termine

Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg

EUR 36,00

Vormittagskurs

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein gelenkschonender Sport, bei dem durch den rhythmischen Einsatz der Stöcke auch die Muskulatur des Oberkörpers trainiert wird (Ganzkörpertraining). Nordic-Walking erhöht Ausdauer und Kraft und löst Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und Rücken. Individuelle Korrekturen stehen ebenso im Mittelpunkt wie die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden.

Walking-Stöcke bitte mitbringen. Stöcke können im Einzelfall auch ausgeliehen werden.

● Kurs 2852B

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin, Basic Instr. NW

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 17.08.2022, 3 Termine

Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg

EUR 36,00

Lachwanderung

„Lachend durch die Natur“

An bestimmten Stationen der Wanderung werden die Vorteile des Lachyoga mit frischer Luft und Sonnenschein verbunden. Stress wird abgebaut, das Immunsystem gekräftigt und eine positive Grundhaltung entwickelt. Auf diese Weise erhalten wir uns gesund und es gelingt, den Alltag mit zunehmender Heiterkeit besser zu bewältigen.

● Kurs 2855B

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 22.07.2022, 18:30 - 20:30 Uhr

Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens

EUR 14,00

Wochenendkurs

Mountainbiking – Geführte E-Mountainbike-Touren

MTB Tour „Perle des Bliesgau“, schwere Tour mit 50 Km und 620 Hm.

Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten sind der Römerweg, der Biolandhof Wack, das Alschbachtal und die Kirche in Biesingen.

● Kurs 2854B

Jürgen Thielen, Diplomsporthehrer, Personaltrainer

Sa. 23.07.2022, 12:00 - 16:00 Uhr

Waldparkplatz Nachtweide in Fechingen

EUR 26,00

Wochenendkurs

Mountainbiking – Geführte MTB-Tour

MTB Tour Spichern, mittelschwere Tour mit 30 Km und 410 Hm, keine E-Bikes.

Kulturelle Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten sind die Saar Alpaka-Farm, der Westwallbunker und die Spicherer Höhe. Es besteht Helmpflicht.⁸³

● Kurs 2853B

Dieter Bender, Lizenztrainer Triathlon DOSB, Personaltrainer

Sa. 06.08.2022, 14:00 - 17:00 Uhr

St. Annualer Wiesen gegenüber des Heizkraftwerkes unter der Brücke

4 UST, EUR 20,00

Wochenendkurs

Mountainbiking – Geführte E-Mountainbike-Touren

MTB Tour Über die „Höhen des Bliesgau“, anspruchsvolle Tour mit 41 Km und 464 Hm. Kulturelle Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten sind der Neukahlenberger Hof, das Mimbacher Tal, der Alexander Turm und das Café Saisonal.

● Kurs 2854C

Jürgen Thielen, Diplomsporthehrer, Personaltrainer

Sa. 13.08.2022, 12:00 - 16:00 Uhr

Marktplatz Blieskastel

EUR 26,00

3 | Gesundheit und Ernährung

Wochenendkurs

Mountainbiking – Geführte MTB-Tour

MTB Tour Schwarzenberg, schwere Tour mit 28 Km und 590 Hm, keine E-Bikes.

Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten sind das Soldatendenkmal, der Hexentanzplatz und der Stadtwald Saarbrücken. Es besteht Helmpflicht.

● Kurs 2853C

Dieter Bender, Lizenztrainer Triathlon DOSB, Personaltrainer

Sa. 27.08.2022, 14:00 - 17:00 Uhr

Waldhaus im Meerwiesertalweg am Sportplatz

4 UST, EUR 20,00



GESUNDHEITSBILDUNG

Vortrag

Was ist Hypnose und wie wirkt sie? Und wie mächtig ist Ihr Unterbewusstsein?

In diesem Vortrag werde ich Ihnen den Unterschied zwischen Showhypnose und Heilhypnose erklären. Ebenso werde ich erläutern wie das Unterbewusstsein funktioniert, wie mächtig es ist und wie wir es beeinflussen können. Was ist Heilhypnose, wann sie zu empfehlen ist und was Kontraindikationen sind. Lassen Sie sich auf einen Abend mit Ihrem Unterbewusstsein ein. Ich freue mich auf sie.

● **Kurs 9730**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 07.07.2022, 18:30 - 20:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Vortrag

Schüßler Salze für Frauen

Wer kennt es nicht? Ob jünger und mit Menstruationsbeschwerden oder etwas älter und mit Auswirkungen von Hormonumstellungen wie depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Hautprobleme etc. – zur Stabilisierung des Hormonhaushaltes und auch bei Beschwerden hat sich die Anwendung der Schüßler Salze bewährt. An diesem Abend erhalten Sie Tipps wie die Salze und ausgewählte Erweiterungsmittel zur Prophylaxe und beispielsweise zur Entspannung oder der Pflege von Haut und Haaren eingesetzt werden können. Sie bekommen besondere Tipps für die äußere Anwendung. Sowohl zur Unterstützung des weiblichen Gleichgewichts als auch beispielsweise zur Entspannung oder der Pflege von Haut und Haaren können die Schüßler-Salze und ausgewählte Erweiterungsmittel die Anwendung speziell für Frauen optimieren.

● **Kurs 9281**

Annette Georg, Heilpraktikerin

Fr. 08.07.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Wochenend-Workshop

Mein Werkzeugkoffer für stressige Lebensphasen

In Zeiten der Veränderung und in Krisenzeiten benötigen Menschen ein sinnvolles Instrumentarium, um sich diesen erfolgreich zu stellen. Schrittweise werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, um den stressigen Phasen entgegenzutreten. Gestartet wird mit der Analyse des Istzustandes bis hin zur Zusammenstellung des eigenen Werkzeugkoffers für Ihre Stressbewältigung.

● Kurs 2714

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin

Sa. 09.07.2022, 09:00 - 15:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 40,00

Vortrag

Wer hat an der Uhr gedreht? – Selbst- und Zeitmanagement

Ist es wirklich schon so spät?! Zu spät ist es bekanntlich nie – es sei denn, Zeitdiebe oder -fallen stehlen uns die Zeit. Ungünstige Telefonanrufe, ein voller Wäschekorb im Homeoffice, das klingelnde Smartphone, u. v. m. Dieser Vortrag zeigt auf, wie Zeit optimal geplant werden kann, damit wertvolle Zeit zukünftig nicht gestohlen wird!

● Kurs 2713

Svenja Lawall, Lebensfreude Gesundheitsmanagement / lebensfreude Gesundheitsmanagement

Mi. 13.07.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 6,00

Vortrag

„Liebling Du schnarchst!“ – Schnarcher leben manchmal gefährlich

Über ein Drittel der Bevölkerung leidet nachts unter Schnarchen und Atmungsproblemen. Dies hat häufig nicht nur psychologische Konsequenzen für die Partnerschaft, auch die Gesundheit leidet teils beträchtlich unter der schlechten Sauerstoffversorgung im Schlaf. Der Vortrag macht mit den Grundlagen der Schlafstörungen aus verschiedenen Fachrichtungen vertraut. Es werden alle gängigen Behandlungsmöglichkeiten besprochen und gemeinsam diskutiert.

● **Kurs 2730**

Karl Brill, HNO-Arzt / Dr. Markus Hoefer, Lungenfacharzt / Dr. med. dent. Alexandra Kares-Vrincianu, Zahnärztin, BChD / Dr. (F) Horst Kares, Zahnarzt / Dr. med. Nikolaus Rauber, Neurologe

Do. 21.07.2022, 18:30 - 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 6,00

Vormittagskurs

Einblicke ins nachhaltige Einkaufen – Führung durch den Unverpackt Laden

Ausführliche Beschreibung des Unverpackt-Konzeptes mit Führung durch den Laden und Kennenlernen der Lagerflächen. Entdecken des Sortiments, insbesondere der Kosmetikprodukte, sowie Infos und Tipps zum Einsparen von Verpackungen und Plastik. Abschließende Diskussion zum Thema Plastik in unserer Umwelt.

● **Kurs 2726B**

Birgit Klöber, Unverpackt Saarbrücken

Mi. 03.08.2022, 10:30 - 12:00 Uhr

Unverpackt Laden, Bruchwiesenstr. 6, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

Mehrgenerationenkurs

Hofführung für die ganze Familie

Bei dieser Hofführung erhalten Sie und Ihre gesamte Familie interessante Einblicke in die ökologische Landwirtschaft auf dem Wintringer Hof.

Die Hofführung wird mit einer gemeinsamen Apfelsaftverkostung vollendet.

● **Kurs 2718A**

Gabi Hoffmann, Wintringer Hof

Sa. 03.09.2022, 14:00 - 15:30 Uhr

Treffpunkt: Hofladen Wintringer Hof

EUR 9,00

GESUNDHEITSPFLEGE

Workshop

Sommer-Look: Glanzloses Gesicht

Gerade im Sommer ist es oft schwierig natürlich geschminkt zu sein oder chic auszusehen ohne zu schwitzen. Welches Make-up verwendet werden sollte, damit das Gesicht im Sommer nicht glänzt und wie Make-up die Haut schützen kann, ist Thema dieses Workshops.

● Kurs 2799D

Sedi Akhlaghi, Visagistin, Make-up Stylistin

Fr. 15.07.2022, 16:00 - 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 27,00



KOCHEN & BACKEN

Mehrgenerationenkochen

Kochkurs für die ganze Familie

Miteinander kochen ist ein sinnhaftes Vergnügen vor allem, wenn unterschiedliche Generationen aufeinandertreffen. Das ein oder andere sich anschauen, von altem Können was mitnehmen und dabei Neues kombinieren macht Spaß und gibt prima Ideen. Eine Mixtur von Produkten wie Kartoffeln, Rüben, Bohnen, Getreide und Hülsenfrüchte, die es früher gab und die heute wieder im Kommen sind, aber mit anderen Ideen verknüpft werden.

● Kurs 2907

Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

Di. 05.07.2022, 17:00 - 20:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

EUR 13,00 (zzgl. ca. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Vortrag

Entstehung eines Kochbuchs – „Einfach lecker saarländisch“

Doris Müller und Manfred Holz, berichten über die Entstehungsgeschichte ihres saarländischen Kochbuchs „Einfach lecker saarländisch“. Hier treffen sich Leidenschaft für heimische Produkte und kulinarische Traditionen mit appetitanregender Food-Fotografie und Fairem Handel von den saarländischen Grenzen hinaus bis nach Afrika.

● Kurs 2917

Doris E. Müller, Hobbyköchin & Buchautorin / Manfred Holz, Marketingexperte & Fotograf

Di. 05.07.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 6,00

Abendkurs

„Barfood & Cocktail Experience“

Vor einem Festschmaus mit Freunden einen klassischen Aperitif-Drink genießen, danach einen After-Dinner schlürfen oder den berühmten Martini von James Bond zelebrieren? Den Mai Tai und seine Geschichte kennen lernen?

Rezepte, Tipps und Anekdoten über das Bartending während der Zubereitung von drei leckeren Cocktails mit dazugehörigem Schnick Schnack, auch gerne „Barfood“ genannt, verrät Ihnen der Barkeeper Ihres Vertrauens.“

3 | Gesundheit und Ernährung

Dozentinnen und Dozenten



GIOVANNI ROMANO
Gastronom und Genuss-
vermittler

» Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen. Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft zur „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie. Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten und Risottos, aber auch auf schmackhaften Low-Carb-Menüs. Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“ Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus sowie der Espresso zum Schluss. Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann. Werden Sie ein Teil Ihrer eigenen Kochshow! «

● **Kurs 9474**

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Do. 07.07.2022, 18:00 - 22:00 Uhr

Schulzentrum Kleinblittersdorf

EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Cocktails werden am Kursabend erhoben und betragen 18,00 € pro Person)

● **Kurs 9149**

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Fr. 15.07.2022, 18:00 - 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule, Friedrichsthal

EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Cocktails werden am Kursabend erhoben und betragen 18,00 € pro Person)

Abendkurs

„La dolce Vita auf den Teller“ – Kochen wie in Italien!

Erinnern Sie sich an die leckeren Sommergerichte aus Ihrem Italienurlaub?

In diesem Kurs werden wir einige schmackhafte Klassiker nachkochen!

Bei einem gemütlichen Aperitif besprechen wir unseren Speiseplan und danach geht es schon los: Unter fachmännischer Anleitung und bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen und leidenschaftlichen Erfahrung in der Gastronomie leitet Sie der Küchenmeister Giovanni Romano durch die einzelnen Stationen bis hin zum perfekten Italo-Menu.

Vier Gänge, einfach und schnell zubereitet, dazu jeweils einen passenden, leckeren Wein. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 9143**

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Fr. 08.07.2022, 18:00 - 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule, Friedrichsthal

EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen 18,00 € pro Person)

● **Kurs 9469**

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Do. 21.07.2022, 18:00 - 22:00 Uhr

Schulzentrum Kleinblittersdorf, Küche

EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen 18,00 € pro Person)

Wochenendkurs

Burkina Faso trifft Saarland

„Geheiradeeinmalanders“ – wie es gelingt, kochend eine Brücke zu schlagen. Ein Dialog burkinischer und saarländischer Küche, Doris Müller und Aïda Kaboré zeigen Gemeinsamkeiten und interessante Unterschiede ihrer jeweiligen Heimatküche. Saarländische Rezepte werden mit scharfen Chili-Soßen oder Kochbananen und typischen Rezepten aus Burkina Faso kombiniert.

● Kurs 2918

Doris E. Müller, Hobbyköchin & Buchautorin / Aïda Kaboré, Übersetzerin & Integrationskursleiterin

Sa. 16.07.2022, 12:00 - 15:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 6,00 Lebensmittelkosten)

Workshop

Buttern wie anno dazumal...

Jeder hat Butter im Kühlschrank, aber wer hat erlebt, wie sie entsteht? Unter Anleitung erfahren Sie allerhand Wissenswertes rund um die Milch und ihren Werdegang zur Butter. Im Bestand der Riegelsberger „Heimatstube“ des Vereins für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. in der ehemaligen Hauswirtschaftsschule in der Hauerstraße 32 A befinden sich einige Buttergläser und Butterschleudern sowie ein großes Butterfass. Wir erklären, wie daraus Butter entstanden ist, und stellen dann mit Hilfe einiger Buttergläser mit Handkurbeln selbst Butter her. Auf diese Weise bekommt jeder die „Verwandlung“ des wertvollen Naturrohstoffs hautnah mit und es ist ein besonderer Moment zu erleben, wie aus Rahm Butter entsteht. Zu guter Letzt verfeinern wir die Butter mit Meersalz, feinen Kräutern und Limette. Bitte kleine Gefäße mitbringen für die verschiedenen Buttersorten.

● Kurs 9791A

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Mo. 08.08.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube

EUR 6,00 (zzgl. EUR 3,00 Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Ferienkurs

Vormittagskurs

Veganes Backen – Tortenkurs „Boho“ mit Blumen und Früchten (ab 14 Jahre)

Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre, die sich gerne vegan ernähren. Wir backen, füllen, stapeln einen Semi-Naked-Cake. Weitere Inhalte dieses schönen Kurstages sind das glatte Einstreichen und Fertigen von individuellen Dekorationselementen. Bitte einen Tortencontainer, einen Tortenring, eine große Rührschüssel, ein Päckchen Frischkäse vegan 300 g, zwei vegane Blocks (= 500 g), zwei Päckchen frische Beeren eurer Wahl und ein Geschirrtuch mitbringen. Denkt an einen persönlichen Snack für eine kurze Pause.

● **Kurs 2931D**

Ella Paulus, Konditorin, Arbeitspädagogin

Do. 25.08.2022, 09:00 - 17:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 41,00 (zzgl. ca. EUR 20,00 Lebensmittelkosten)

Ferienkurs

Vormittagskurs

Tortenkurs „Stenciltechnik“ mit frischen Blüten und Früchten

Die sehr hübsche Trendtorte zaubern Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene im Stencil-Tortenkurs. Inhalte des Kurses sind das fachgerechte Füllen, die Verwendung von frischen Früchten, das glatte Einstreichen, Aufbringen von Mustern und fertigen von Dekorationselementen. Bitte eine vorgebackene Torte (Rezept Wunderkuchen Frau Paulus mit 6 Eiern), einen Tortencontainer, einen Tortenring, eine große Rührschüssel, ein Päckchen Frischkäse Doppelrahmstufe 300 g, zwei Päckchen frische Beeren eurer Wahl und ein Geschirrtuch mitbringen.

● **Kurs 2931E**

Ella Paulus, Konditorin, Arbeitspädagogin

Fr. 26.08.2022, 09:00 - 13:30 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 28,00 (zzgl. ca. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

DEGUSTATION

Abendkurs

Südafrika – Reisebericht und Weindegustation

Die Globetrotter, Fotografen und Weinfreunde Ingo Rammer und Michael Janz geben einen Reisebericht und Fotoimpressionen von einer Reise in eine Weinregion, die zu den schönsten der Welt gehört. Begleitend werden Weine von Weingütern Südafrikas vorgestellt, die internationale Spitzenplätze einnehmen. Darunter befinden sich auch solche, die von den Globetrottern persönlich besucht wurden wie Groot Constantia und bekannte Weingüter in Franschoek.

● Kurs 2960A

**Gerhard Rouget, Weinberater / Ingo Rammer / Michael Janz,
Weltenbummler**

Do. 07.07.2022, 19:30 - 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 9,00 (zzgl. Umlage für Weine)



Weinlehrfahrt

Elsass

Fahrt an die elsässische Weinstraße. Besuch und Degustation bei einem Referenzwinzer sowie Abschluss mit Menü und Weinbegleitung in einem Restaurant Gastronomique.

● **Kurs 2996**

Gerhard Rouget, Weinberater

Fr. 08.07.2022

Abfahrt: 13 Uhr, Saarbrücken Schlossplatz (12:40 Uhr, Völklingen Parkplatz Weltkulturerbe)

EUR 90,00

Tagesfahrt

Fahrt zum Weinessigut Doktorenhof

Essigdegustation mit Kellerführung und Kräuterkammerrundgang
Wir besuchen den „Doktorenhof – Heimat des Essigs“ bei Venningen, wo mit dem Hintergrundwissen vieler Generationen besondere und einzigartige Essige entstehen. Die Kellerführung mit Kräuterkammerrundgang und Essigdegustation beinhaltet Mystisches, Geschichten, Anekdoten und Wissenswertes zur Herstellung und Wirkweise sowie Kulinarisches rund um den Essig. Durch kerzenbeleuchtete Räume, wo die Essige in hundertjährigen Fässern gären und reifen, führt der Rundgang durch den Essigkeller schließlich zur Verkostung von fünf verschiedenen Edelessigen. Lernen Sie die Kunst des Essigtrinkens und erleben Sie die Geschmacksvielfalt unterschiedlichster Kreationen. Kosten Sie sinnlich-verführerische Essigpralinen und exquisites Brot. Anschließend findet ein Restaurantbesuch im „Waldhaus Wilhelm“ mit ausgewählter Karte inkl. einem Essiggericht statt, Kosten individuell.

Die Kursgebühr beinhaltet die Busfahrt sowie Eintritt und Führung beim Doktorenhof.

Abfahrt: 13:00 Uhr, Saarbrücken Schlossplatz mit dem Bus
Rückfahrt gegen 19:30 Uhr, Ankunft in Saarbrücken Schlossplatz ca. 21:15 Uhr

● **Kurs 2989**

Georg-Heinrich & J. Wiedemann GmbH Weinessigut Doktorenhof

Fr. 29.07.2022, 13:00 - 21:15 Uhr

Abfahrt Saarbrücken, Schlossplatz

EUR 68,50 (zzgl. Kosten für das Abendessen)

ENGLISCH

Englisch A1 Stufe 1 im Sommer

*Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett,
ISBN 978-3-12-501630-9 ab Lektion 1*

● **Kurs 3211**

Francesca Bertelli

Di. u. Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 26.07.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 22.07.2022

Englisch A1 Stufe 2 im Sommer

*Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett,
ISBN 978-3-12-501630-9*

● **Kurs 3218**

Francesca Bertelli

Di. u. Do., 17:00 – 20:00 Uhr

ab 30.08.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 26.08.2022

Englisch A1/A2 Lifestyle English for work, socializing and travel in summer

This course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, socializing and travel. As well as dealing with how people communicate at work, it also helps learners interact effectively outside of the work environment, enabling them to „get things done“ in a variety of situations.

Lehrbuch: Lifestyle. English for work, socializing & travel A1/A2, Elementary Coursebook, Verlag Pearson Longman.

ISBN 978-1-4082-3711-3

● **Kurs 3224A**

Michael Keller

Mo. u. Mi. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 01.08.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 28.07.2022

Fixing common mistakes made by German speakers A2/B1

In diesem Kurs können Interessierte daran arbeiten, typische Fehler, die Deutsche in Englisch machen, zu beheben. Inhalt des Kurses sind Aussprache, Vokabeln und Grammatik.

● Kurs 3248

Christopher Lewis

Di. u. Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 26.07.2022, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

24 UST, EUR 72,00 (54,00)

Anmeldung erforderlich bis 20.07.2022

Englisch B1/B1+ Lifestyle English for work, socializing and travel in summer

This course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, socializing and travel. As well as dealing with how people communicate at work, it also helps learners interact effectively outside of the work environment, enabling them to „get things done“ in a variety of situations.

Lehrbuch: Lifestyle. English for work, socializing & travel B1/B1+, Intermediate Coursebook, Verlag Pearson Longman.

ISBN 978-1-4082-3714-4

● Kurs 3267A

Michael Keller

ab 02.08.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 28.07.2022

Dozentinnen und Dozenten



ASTRID MEISER
Dozentin Französisch

» Bereits seit 30 Jahren unterrichte ich mit großer Freude Französisch an der vhs. Es ist mir sehr wichtig, mit der Zeit zu gehen und auf dem neuesten Stand zu sein, was Lehr- und Lernmethoden sowie landeskundliche Themen betrifft. Da Sprache auch immer eng mit Kultur verwoben ist, möchte ich Ihnen in meinen Kursen nicht nur sprachliches, sondern auch kulturelles Wissen an die Hand geben. In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß werden wir uns dem Französischen und den Besonderheiten Frankreichs widmen. Besonders freue ich mich, wenn mir Kursteilnehmer stolz von ihren (sprachlichen) Abenteuern berichten können. «

Who killed the English student? - A NEW murder mystery experience B1

You arrive for a „normal“ English class, but you soon discover that there is nothing normal about this class when an English student is murdered!

Through a series of grammatical and vocabulary clues, you and your fellow students investigate the murder with the help of the English teacher (your actual teacher for this course!).

Be aware, though, that the killer may be one of your fellow students! If you want to improve your English and have fun at the same time, this course might be for you!

● **Kurs 3268**

Christopher Lewis

Mo. u. Mi. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 25.07.2022, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

24 UST, EUR 72,00 (54,00)

Anmeldung erforderlich bis 20.07.2022

FRANZÖSISCH

Französisch für Tourismus im Sommer

Lehrbuch: Vives les vacances! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-117243-5, ab Lektion 1

● **Kurs 3403**

Astrid Meiser

Mo. u. Mi. 18:00 – 20:30 Uhr

ab 04.07.2022, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Anmeldung erforderlich bis 01.07.2022

Französisch A2/B1 Leichte Konversation mit Lektüre und Grammatik im Sommer

● **Kurs 3460**

Martina Herrmann

Di. u. Do. 17:30 – 20:00 Uhr

ab 09.08.2022, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 13

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Anmeldung erforderlich bis 05.08.2022

SPANISCH

Spanisch A1 Stufe 1 im Sommer

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

● **Kurs 3615**

Natalia Seguí

Di. u. Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 19.07.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 15.07.2022

Spanisch A1/A2 Auffrischung im Sommer

Lehrbuch: Nuevo Español en marcha 1, SGEL, ISBN 978-3-19-274503-4

● **Kurs 3634**

Lilly Preuße

Mi. 18:00 - 20:15 Uhr

ab 20.07.2022, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 14

21 UST, EUR 66,50 (49,50)

Anmeldung erforderlich bis 15.07.2022

ITALIENISCH

Italienisch A1 Stufe 1 im Sommer

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● **Kurs 3712**

Placido Perlungo

Mo. u. Mi. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 10.07.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 01.07.2022

ARABISCH

Arabisch A1 Stufe 1 (Anfänger) im Sommer

- Kurs 3802

Hedi Ben Dkhil

Di. u. Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 26.07.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 24

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 22.07.2022

Arabisch A1 Stufe 2 im Sommer

- Kurs 3804

Hedi Ben Dkhil

Di. u. Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 23.08.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 24

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 19.08.2022

KOREANISCH

Koreanisch A1 Stufe 1 (Anfänger) im Sommer

- Kurs 3841

Young-Joo Choi

Di. u. Do. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 26.07.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 23

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 22.07.2022

Koreanisch A1 Stufe 2 im Sommer

- Kurs 3844

Young-Joo Choi

Di. u. Do. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 23.08.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 23

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 19.08.2022

THAILÄNDISCH

Thailändisch A1 Stufe 1 (Anfänger) im Sommer

- Kurs 3891

Saranya Nantasook

Mi. 18:00 - 20:15 Uhr

ab 20.07.2022, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 24

21 UST, EUR 66,50 (49,50)

Anmeldung erforderlich bis 15.07.2022

Thailändisch für Fortgeschrittene B1/B2 im Sommer

- Kurs 3893

Saranya Nantasook

Do. 18:00 - 20:15 Uhr

ab 21.07.2022, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 24

21 UST, EUR 66,50 (49,50)

Anmeldung erforderlich bis 15.07.2022

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Sommerkurse am Vormittag

Bei weniger als zehn TeilnehmerInnen wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl im Kurs festgelegt.

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten.

Beginn: 18.07.2022

Grundstufe I

Vorkenntnisse keine

● **Kurs 5361**

Mo. – Do. 09:00 – 13:15 Uhr

ab 18.07.2022, 20 Termine

100 UST, EUR 250,00

Grundstufe III

Vorkenntnisse min. A1,2

● **Kurs 5363**

Mo. – Do. 09:00 – 13:15 Uhr

ab 18.07.2022, 20 Termine

100 UST, EUR 250,00

Grundstufe V

Vorkenntnisse min. A2,2

● **Kurs 5365**

Mo. – Do. 09:00 – 13:15 Uhr

ab 18.07.2022, 20 Termine

100 UST, EUR 250,00

Dozentinnen und Dozenten



SELINA SEMERARO
Selbstständig als
„Deine Marketingbegleiterin“,
Studienabschluss in Literatur-
und Sprachwissenschaft

» Die Social-Media-Welt bietet uns so viele Möglichkeiten. Wir können hier Inspiration, Wissen und auch potenzielle Kunden finden. Wichtig dabei ist, mit einem professionellen Profil und guten Inhalten bei der Zielgruppe zu punkten. Ich freue mich darauf, an der vhs allen, die diese Welt für sich und ihr Business entdecken wollen, die Basis dafür vermitteln zu dürfen. Denn den Umgang mit Social Media kann jeder erlernen! «

SOCIAL MEDIA

Wochenendkurs

Kreativen Content für Social Media gestalten

Social Media lebt von richtig guten Inhalten. Und damit du weißt, wie du solche kreierst, gibt's in diesem Wochenendkurs alles, was du rund um die Content Creation wissen musst.

Wir fangen bei der Contentplanung an, analysieren, was gute Fotos und Videos ausmacht und setzen das Gelernte direkt in die Praxis um. In der Stadt finden wir genügend Bildmotive, an denen wir uns ausprobieren können.

Auch das Thema Text greifen wir auf, so dass du am Ende dieses Kurses nicht nur einiges an Bildmaterial, sondern auch fertige Texte mit nach Hause nehmen kannst.

● **Kurs 4060A**

Selina Semeraro

Fr. 15.07.2022, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa. 16.07.2022, 09:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 90,00 (68,00)

EDV UND KOMMUNIKATIONSTECHNIK FÜR ÄLTERE

Vormittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows 10

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen.

Kursinhalt: Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme/Apps mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 und üben den Umgang mit Maus und Tastatur bzw. Touchscreen. Sie erstellen und speichern einen Text. Sie ordnen Dokumente und Ordner. Sie passen Windows an Ihre Bedürfnisse an. Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen. Sie lernen die Nutzung des neuen Microsoft Store kennen. Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten. Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können. Skript in der Kursgebühr enthalten!

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

Im Rahmen der Saarbrücker Akademie für Ältere in der vhs Regionalverband Saarbrücken: s. Anmeldebedingungen der vhs.

● Kurs 4308

Erich Keßler

Mo. – Fr. 09:00 – 12:45 Uhr

ab 04.07.2022, 5 Termine

Rathaus-Carré, PC-Saal 1

25 UST, EUR 75,00

Vormittagskurs

Windows 10 mit eigenem Notebook

Ablauf: Das eigene Notebook zum Unterricht mitbringen.

Windows 10 wird exemplarisch in den wichtigen Funktionen vorgestellt, die Übungen werden am eigenen Notebook durchgeführt:

- Anforderungen an die Hardware
- Anpassungsmöglichkeiten der grafischen Oberfläche
- verbessertes Dateimanagement mit dem Explorer
- Neuerungen bei Desktop- und Multimediaprogrammen/Apps
- Arbeiten mit Microsoft-Office-Programmen
- die neue Benutzerverwaltung
- erweiterte Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen
- der neue Microsoft-Store

Die vhs haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

Dieser Kurs eignet sich nicht für Einsteiger ohne Vorkenntnisse!
Voraussetzungen: z. B. Kurs EDV-Grundlagen, eigenes Notebook.
Ohne Zusatzgebühr

● **Kurs 4311**

Erich Keßler

Mi. – Fr. 09:00 – 12:45 Uhr

ab 13.07.2022, 3 Termine

Rathaus-Carré, PC-Saal 1

15 UST, EUR 58,00

Vortrag

Einkaufen im Internet:

Welche Fallen lauern beim Onlinekauf?

- Einkauf bei Amazon, Ebay und Ebay-Kleinanzeigen
- Was sind sichere Online-Shops?
- Einkauf in Shops aus China
- Anwenden von Merkliste und Warenkorb
- Sicheres Bezahlen über Paypal und Co. / Schutz vor Betrügereien
- Was machen bei einem Internetbetrug?
Wie schütze ich mich?
- Rücksendungen
- Wie verkaufe ich selbst Ware im Internet?
Und worauf muss ich dabei achten?

Diese und weitere Fragen werden bei diesem Workshop fachkundig beantwortet. Sie erhalten das erforderliche Wissen, um sich zu schützen und wenden es praktisch an.

● **Kurs 4326**

Torsten Meyer

Mo. 04.07.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

Rathaus-Carré, PC-Saal 2

4 UST, EUR 20,00

OFFICE-ANWENDUNGEN

Nachmittagskurs

Organisation und Zeitmanagement mit Microsoft Outlook

Die Teilnehmer*innen lernen, Outlook effektiv zur eigenen Organisation und für ihr Zeitmanagement einzusetzen:

- Effektiver Einsatz des Kalenders
- Professionelles Arbeiten mit Kategorien
- Aufgaben priorisieren und verwalten
- Tipps & Tricks
- Komplexe E-Mail-Funktionen nutzen
- Posteingang nach Zeitmanagement-Regeln anpassen und strukturieren

Voraussetzungen: MS-Outlook Grundkenntnisse.

● Kurs 4416

Ralf Kuhn

Do. 21.07.2022, 13:00 – 17:00 Uhr

Fr. 22.07.2022, 13:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

10 UST, EUR 85,00 (65,00)

Vormittagskurs

MS-EXCEL Modul 3

Ziele sind das Arbeiten mit großen Datenbeständen und die Umsetzung im praktischen Gebrauch.

- Textkonvertierungs-Assistent
- Datenblätter zusammenfassen (konsolidieren)
- fortgeschrittene Diagramme erstellen, layouten und nach Word und PowerPoint exportieren
- verschachtelte WENN-Funktionen
- Erweiterung des Funktionsrepertoires
- bedingte Formatierung mit Funktionen kombinieren
- Zell- und Blattschutz
- Einführung in Makros
- Serienbrief (Excel und Word): Etiketten und Namensschilder aufbereiten und drucken

Voraussetzungen: Excel-Grundkurs oder Module 1 und 2;

Aufbaukurs I ist keine Voraussetzung

● **Kurs 4425A**

Ralf Kuhn

Do. 14.07.2022, 09:00 – 12:15 Uhr

Fr. 15.07.2022, 09:00 – 12:15 Uhr

Do. 21.07.2022, 09:00 – 12:15 Uhr

Fr. 22.07.2022, 09:00 – 12:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

16 UST, EUR 120,00 (90,00)

Nachmittagskurs

MS-EXCEL Tipps & Tricks

Sie lernen hilfreiche Excel-Funktionen kennen, erweitern Ihr Repertoire und können für Ihre Einsatzgebiete eine solide Lösung umsetzen.

- praktische Funktionen
- Funktionsbibliothek und Recherchetechniken
- Visualisierung mittels bedingter Formatierung
- thematischer Workshop mit Praxisbeispielen, z. B.
 - mehrfache Fallunterscheidungen, Staffelpreise
 - Checklisten mit Zählfunktionen und Markern
 - Mitarbeiter/-innen-Jubiläen berechnen
 - Rankinglisten erstellen, sortieren und aufbereiten
 - Arbeitszeiterfassung
 - Fallbeispiele nach Wunsch

• hilfreiche Tastenkombinationen

• Vertiefung des Excel-Funktionsrepertoires

Voraussetzungen: Excel-Grundkurs oder Modul 1 und 2;

Aufbaukurs I ist keine Voraussetzung

● **Kurs 4426**

Ralf Kuhn

Do. 14.07.2022, 13:00 – 17:00 Uhr

Fr. 15.07.2022, 13:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

10 UST, EUR 95,00 (70,00)

ANMELDUNG UND SERVICE

Anmeldung

Eine Anmeldung zu unseren Kursen und Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe der Kursnummer erfolgen. Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen dabei offen:

Anmeldung per E-Mail

unter Angabe Ihrer vollständigen Postadresse unter vhsinfo@rvsbr.de

Anmeldung per Post / Fax

Vordrucke im Gesamtprogramm Frühjahr | Sommer 2022 auf Seite 11 und 445

Internet-Anmeldung

unter www.vhs-saarbruecken.de

Persönliche Anmeldung

im Alten Rathaus, Zimmer 1
Schlossplatz 1-2 | 66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343 | Fax 0681 506-4390
Öffnungszeiten:
Mo–Mi 07:30 bis 17:00 Uhr
Do 07:30 bis 19:00 Uhr
Fr 07:30 bis 15:00 Uhr

Falls ein Kurs schon ausgebucht ist, eine Veranstaltung ausfällt oder sich irgend etwas ändert, melden wir uns bei Ihnen. Wir informieren Sie per Mail/SMS über kurzfristige Änderungen des Kursortes oder Kursausfall, sofern Sie hierzu eine Einwilligung erteilen.

Parkmöglichkeiten

Parkmöglichkeiten bestehen hinter dem Alten Rathaus, vor der Schlosskirche, im Parkhaus Talstraße und ab 17 Uhr im Bereich des KBBZ/Friedrich-List-Schule (Stengel-/Keplerstraße).

Öffentliche Verkehrsmittel

Busverbindungen: Saartal-Linien 105, 108 und 121, Haltestelle „Schlossplatz“

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Datenschutzerklärung der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken finden Sie auf unserer Website www.vhs-saarbruecken.de unter der Rubrik Kontakt.



RATHHAUS





Wir schaffen Zukunft.

**Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.**

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**